

Pysyttele kotona ja muista hyvä käsi- ja yskimishygienia

در خانه بمانید و به رعایت نظافت و بهداشت، دست ها و سرفه کردن،
توجه نمائید!

جهت مدیریت مسایل مربوط به ویروس کرونا، شهرداری هلسینکی، تصامیم ذیل را اتخاذ نموده و از ساکنان شهر هلسینکی تقاضا می شود، که آنها را رعایت نمایند:

- از گرد هم آمدن و معاشرت اجتماعی خود داری فرمائید. هر فرد، نهایت سعی خود را انجام دهد تا در صورت امکان در خانه بماند. این به آن معنی است، که مثلاً اگر امکانش باشد، در خانه کار کنید. جمع شدن بیش از ده نفر در اماکن عمومی ممنوع اعلان شده است؛ لذا از جمع شدن در اماکن عمومی، خود داری کنید.
- اگر بنا بر امر مهمی، باید به بیرون از خانه بروید، با دیگران فاصله بگیرید و دو متر دو تر از بقیه قرار بگیرید.
- افراد بالای سن 70 ساله، در خانه بمانند. نزدیکان شما از طریق تلفن یا از راه های تماس اینترنتی ارتباط بگیرند. اگر برای خریدن چیزهای مورد نیاز فرد مسن خانواده ای خود، به مغازه می روید، وسایل خرید شده را پشت در بیرون خانه اش بگذارید تا تماس مسقیم با ایشان برقرار نشود.
- به رعایت نظافت و بهداشت، دست ها و سرفه کردن توجه نمائید، بخصوص در اماکن عمومی. دست خود را با صابون حد اقل به مدت 20 ثانیه بشوئید. در وقت سرفه کردن یا عطسه زدن از دست مال بینی استفاده کنید و یا آرنج دست خود را پیش بینی بگیرید. هرگز در این وقت، دست خود را پیش بینی و دهان نبرید.
- اگر سرماخوردگی اندک دارید، در خانه بمانید! بیشتر کسانی که به ویروس کرونا دچار شده اند، در مدت یک هفته استراحت در خانه، بهبود یافته اند، چنانچه نیاز به درمان پیدا کردید، به دکتر مراجعه کنید.
- اگر وضعیت سلامتی شما بطور مشخص ضعیف شده است، تب و تنگی نفس دارید، به شماره تلفن مخصوص راهنمایی ویروس کرونا در شهرداری هلسینکی تماس بگیرید: تلفن 09 310 10024 (روزهای هفته 7-20). در اوقات دیگر به شماره تلفن خدمات اضطراری 116 117 زنگ بزنید.
- اگر ممکن است، سعی کنید از تردد با وسایط نقلیه عمومی خود داری کنید.
- مدارس ابتدایی، دبیرستان ها و هنرستان ها، از راه دور با ماندن دانش آموزان در خانه، بصورت دیجیتال آموزش داده میشود؛ البته دانش آموزان کلاس های اول تا سوم دبستان 1-3 اگر ضرورت داشته باشند، می توانند به مدرسه بروند و بطور حضوری درس بخوانند، اما جدا" تاکید می شود، که اگر امکانش باشد، آنها نیز در خانه بمانند و از طریق دیجتالی و اینترنتی بیاموزند.
- مهد کودک ها برای آنهایی که ضرورت دارند، باز خواهند بود، بمنظور کاهش و جلوگیری از شیوع ویروس کرونا، پیشنهاد اکید می شود، والدینی که می توانند، فرزندان شان را در خانه نگهداری کنند، این کار حتما" انجام دهند.
- تمام خدمات اداره فرهنگ و اوقات آزاد kulttuurin ja vapaa-aika شهرداری تا اطلاع ثانوی، مسدود خواهند بود. این به آن معنی است، که بعنوان مثال، کتابخانه ها، مراکز ورزشی، استخرهای شنا، موزه ها، مراکز فرهنگی، مراکز جوانان تا تصمیم بعدی بسته خواهند بود.