

新型冠状病毒肺炎疫情防控相关信息：不出门，做好卫生防护

赫尔辛基市作出了以下建议和决定：

- **保持社交距离。**每位市民都应该尽可能自我隔离，即在可能的情况下，居家办公。禁止 10 人以上的群组聚会，但允许到附近商店购物。
- 如必须外出，**请与他人保持 1 至 2 米距离。**
- 请务必始终**保持手部和呼吸道卫生**，尤其是在公共场合。这表示，应勤洗手，每次洗手时间至少为 20 秒；咳嗽或打喷嚏时，用肘部或纸巾捂住口鼻——而非手部。
- **如出现轻微流感症状，请自行居家隔离！**许多感染了冠状病毒的人士需要在家休息一周，便可康复。已缩减非紧急的社会和健康护理服务，以确保紧急病例可以得到治疗。已在 Laakso 和 Malmi 健康护理中心建立了新的治疗中心，专门用于治疗冠状病毒病。
- 如果您的总体健康状况明显恶化、发烧时间延长、出现呼吸困难，请拨打赫尔辛基市科罗娜热线电话。电话：09 310 10024，服务时间：工作日上午 7:00 至晚上 8:00。其余时间，请拨打医疗服务热线：116 117。
- **70 岁以上老人为高风险感染人群，应完全自我隔离。**亲人们只能通过电话或远程连接与之联系。给老人们送食物和补给品时，应把这些东西放在门外。
- **赫尔辛基市的学校已经停止面对面课堂教学，目前，1-12 年级的儿童均切换至远程学习模式。**
- 有条件的家长和监护人应选择**在家照顾学龄前儿童**。虽然日托中心和针对 6 岁前儿童的学前教育机构将继续开放，但如果可能的话，最好所有人——甚至儿童——都呆在家里进行自我隔离。
- 赫尔辛基市的所有**文化和休闲娱乐场所都将关闭**。这意味着图书馆、室内运动设施和游泳池、文化中心、博物馆和青年中心都将关闭，重新开放时间将另行通知。