

## ข้อมูลเกี่ยวกับเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่ อยู่ที่บ้านและรักษาสุขภาพให้ดี

เมืองเฮลซิงกิได้ประกาศคำแนะนำและข้อกำหนดต่าง ๆ ดังต่อไปนี้:

- หลีกเลี่ยงการสัมผัสหรือติดต่อกับบุคคลอื่น ทุก ๆ คนควรกักตัว หากสามารถทำได้ ซึ่งหมายถึงการทำงานที่บ้าน หากเป็นไปได้ ห้ามไม่ให้ผู้คนรวมตัวกันมากกว่าสิบคน แต่ยังสามารถเดินทางไปที่ร้านค้าในระยะทางใกล้ ๆ ได้
- หากคุณจำเป็นต้องออกไปยังสถานที่สาธารณะ ให้เว้นระยะห่างจากบุคคลอื่น ๆ หนึ่งถึงสองเมตร
- รักษาสุขภาพที่ดีของระบบทางเดินหายใจและมือตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากคุณต้องออกไปยังสถานที่สาธารณะ ซึ่งหมายถึงการล้างมือบ่อย ๆ โดยใช้เวลาราวอย่างน้อยครึ่งละ 20 วินาที รวมถึงการไอและจามโดยใช้บริเวณข้อศอกหรือกระดาษทิชชูปิดปาก – ห้ามใช้มือของคุณ
- หากคุณมีอาการของโรคไข้หวัดที่ไม่รุนแรง ให้พักอยู่ในบ้าน!  
หลายคนติดเชื้อไวรัสโคโรน่านั้นสามารถหายจากอาการป่วยได้ด้วยการพักอยู่ที่บ้านเป็นเวลานานหนึ่งสัปดาห์ มีการลดบริการทางสังคมและการดูแลสุขภาพที่ไม่เร่งด่วนให้น้อยลง เพื่อดำเนินการให้แน่ใจว่ากรณีที่ไม่เร่งด่วนจะได้รับการรักษาทันที ศูนย์ดูแลแห่งใหม่ก่อตั้งขึ้นที่ศูนย์ดูแลสุขภาพ Laakso and Malmi เพื่อรักษาโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาโดยเฉพาะ
- หากภาวะสุขภาพโดยทั่วไปของคุณแย่ลงอย่างมาก คุณมีไข้เป็นระยะเวลานาน และคุณหายใจลำบาก โปรดติดต่อสายด่วนโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนาของเมืองเฮลซิงกิ 09 310 10024 วันธรรมดา ระหว่างเวลา 7.00 น. ถึง 20.00 น. หรือโทรติดต่อสายด่วนทางการแพทย์ หน้า 116 117 ได้
- บุคคลที่มีอายุมากกว่า 70 ปีควรแยกตัวออกจากบุคคลอื่นโดยสิ้นเชิง เนื่องจากผู้สูงอายุมีความเสี่ยงต่อการติดเชื้อสูงสุด สมาชิกในครอบครัวหรือคนสนิทควรพูดคุยกับผู้สูงอายุทางโทรศัพท์หรือติดต่อสื่อสารกันจากระยะไกลเท่านั้น บุคคลที่นำอาหารและสิ่งของต่าง ๆ ไปให้ผู้สูงอายุ ควรวางสิ่งของดังกล่าวไว้ด้านนอกประตู
- โรงเรียนเฮลซิงกิได้ปิดการเรียนการสอนในชั้นเรียนแบบตัวต่อตัวแล้ว และเด็ก ๆ ที่เรียนเกรด 1 - 12 ได้เปลี่ยนไปเรียนทางไกลแล้วในตอนนี

## Helsinki

- พ่อแม่และผู้ปกครองควรดูแลเด็กก่อนวัยเรียนที่บ้าน หากสามารถดำเนินการได้ แม้ว่าศูนย์ดูแลเด็กเล็กและการศึกษาระดับอนุบาลสำหรับเด็กอายุหกขวบยังเปิดให้บริการอยู่ แต่แนวทางปฏิบัติที่ดีที่สุดสำหรับทุกคนรวมถึงเด็ก ๆ ก็คือการกักตัวอยู่ที่บ้าน หากเป็นไปได้
- กิจกรรมทางวัฒนธรรมและการพักผ่อนหย่อนใจของเมืองเฮลซิงกิจะถูกระงับทั้งหมด ซึ่งหมายความว่าห้องสมุด สนามกีฬาในร่มและสระว่ายน้ำ ศูนย์วัฒนธรรม พิพิธภัณฑ์และศูนย์เยาวชนจะปิดให้บริการจนกว่าจะมีประกาศต่อไป