

Yeni tip koronavirüs hakkında bilgilendirme: Evde kalın ve temizliğe özen gösterin

Helsinki Şehri toplum sağlığı için aşağıdaki önerileri yapıyor ve şu kararları verdi:

- **Sosyal temastan kaçının.** Yapabilen herkesin kendi kendini karantinaya alması gerekiyor. Bu, imkanı olan herkesin evden çalışması anlamına geliyor. On kişiden fazla insanın bir araya gelip toplanması yasaklandı, fakat market alışverişi için kısa süreli dışarı çıkmak serbest.
- Dışarıya çıkmanız gerekiyorsa, **diğer insanlarla aranızda en az 1 ila 2 metre mesafe bırakın.**
- Her zaman ama özellikle de dışarı çıkmanız gerekiyorsa **el temizliği ve solunum yolu temizliği ve hijyenine özen gösterin.** Ellerinizi düzenli olarak en az 20 saniye yıkamanız ve elleriniz yerine dirseğinizin iç kısmına veya peçeteye hapşırmanız ve öksürmeniz tavsiye edilir.
- **Eğer grip belirtileri gösteriyorsanız, evden dışarı çıkmayın!** Koronavirüse yakalanan insanların çoğu evde bir hafta istirahat ederek bu hastalığı atlatabiliyor. Acil vakaların tedavi edilmesini sağlamak üzere acil olmayan sosyal ve sağlık hizmetleri geri plana atıldı. Laakso ve Malmi sağlık merkezlerinde, sadece koronavirüs tedavisi için yeni merkezler kuruldu.
- Eğer sağlık durumunuz genel olarak daha da kötüleştiyse, uzun zamandır düşmeyen ateşiniz varsa ve solunum sıkıntıları yaşıyorsanız, Helsinki Şehri Korona yardım hattını arayın. Hafta içi 7:00 – 20:00 arasında: 09 310 10024 Geri kalan zamanlarda Tıbbi yardım hattını arayabilirsiniz: 116 117.
- En yüksek enfeksiyon riskini taşıdıkları için **70 yaşın üzerindeki bireyler kendilerini tamamen izole etmelidir.** Bu kişilerin sevdikleri, onlarla iletişimi sadece telefon veya uzaktan iletişim araçlarıyla kurmalıdır. Yaşlılara gıda ve malzeme getiren kişiler, bu ürünleri kapının dışına bırakmalıdır.
- **Helsinki okullarında yüzyüze eğitim tamamen durduruldu ve 1 ile 12. sınıf arası tüm sınıflar uzaktan eğitime geçti.**
- **Okul öncesi çocuklarının bakımını evde yapabilen** ebeveynler ve yasal koruyucuların bunu yapması tavsiye edilir. Gündüz bakım evleri ve 6 yaşındaki çocuklar için ilkökul öncesi eğitimin açık kalacak olmasına rağmen, çocuklar da dahil herkesin, mümkün olduğu kadar evden dışarı çıkmaması ve kendilerini karantinaya alması herkesin iyiliği içindir.

Helsinki

- Helsinki Şehri'ndeki **tüm kültürel ve eğlence aktiviteleri kapatılacak.** Kütüphaneler, kapalı spor tesisleri ve havuzlar, kültür merkezleri, müzeler ve gençlik merkezleri ikinci bir emre kadar kapalı kalacak.