

Thông tin về virus corona mới: Hãy ở nhà và giữ vệ sinh sạch sẽ

Thành phố Helsinki đã đưa ra những khuyến nghị và quyết định sau:

- **Tránh tiếp xúc xã hội.** Mọi người nên tự cách ly nếu có thể. Điều này nghĩa là hãy làm việc tại nhà nếu có thể. Các cuộc hội họp từ mười người trở lên đều bị cấm, nhưng việc đi mua sắm ở khoảng cách gần được cho phép.
- Nếu bạn phải ra ngoài, **hãy giữ khoảng cách với người khác từ một đến hai mét.**
- Luôn luôn **giữ vệ sinh tay và hệ hô hấp**, đặc biệt khi bạn phải ra ngoài. Điều này nghĩa là rửa tay thường xuyên tối thiểu 20 giây, sử dụng khăn giấy hoặc khuỷu tay khi ho và hắt hơi – không dùng tay.
- **Nếu có các triệu chứng cảm cúm nhẹ, hãy ở nhà!** Nhiều người nhiễm virus corona đã khỏi bệnh khi nghỉ tại nhà một tuần. Các dịch vụ xã hội và chăm sóc y tế không khẩn cấp đã được cắt giảm để đảm bảo những trường hợp khẩn cấp được chữa trị. Các cơ sở mới đã được thành lập tại trung tâm chăm sóc sức khỏe Laakso và Malmi để chuyên điều trị các trường hợp nhiễm virus corona.
- Trong trường hợp tình trạng sức khỏe chung của bạn trở nên xấu đi đáng kể, bạn bị sốt trong thời gian dài và bị khó thở, hãy gọi đường dây hỗ trợ Corona của thành phố Helsinki. 09 310 10024 các ngày trong tuần từ 7 giờ sáng đến 8 giờ tối. Ngoài giờ trên vui lòng gọi Đường dây hỗ trợ Y tế, trang 116 117.
- **Người từ 70 tuổi trở lên nên tự cách ly hoàn toàn**, vì họ có nguy cơ nhiễm virus cao nhất. Người thân chỉ nên tương tác với họ qua điện thoại hoặc kết nối từ xa. Những người mang đồ ăn và hàng tiếp tế cho người già nên để chúng ngoài cửa.
- **Phương pháp dạy học trực tiếp tại các trường trong thành phố Helsinki đã được dừng lại và trẻ em từ lớp 1 đến lớp 12 sẽ chuyển sang học từ xa.**
- Cha mẹ và người giám hộ có khả năng **chăm sóc trẻ em ở độ tuổi mầm non** tại nhà nên thực hiện việc này. Dù các nhà trẻ và trường mẫu giáo cho trẻ sáu tuổi vẫn hoạt động, tốt hơn hết mọi người – kể cả trẻ em – nên tự cách ly tại nhà nếu có thể.
- Tất cả **các hoạt động** văn hóa và giải trí của thành phố Helsinki **sẽ tạm dừng**. Điều này nghĩa là thư viện, các trung tâm thể thao trong nhà và bể bơi, trung tâm văn hóa, bảo tàng và trung tâm thanh thiếu niên sẽ đóng cửa cho đến khi có thông báo mới nhất.