

## إرشادات مدينة أولو للشخص الذي تم فرض الحجر الصحي أو العزل عليه

- بإمكان الطبيب أخصائي الأمراض المعدية فرض الحجر الصحي عليك إذا كنت قد تعرضت للإصابة بالعدوى بفيروس كورونا.
- إذا تم إثبات من خلال الاختبار بأنك مصاب بالعدوى بفيروس كورونا، فإن سلطات الأمراض المعدية سوف تفرض العزل عليك.
- إذا تم فرض الحجر الصحي أو العزل عليك، فسوف تحصل شخصيًا على معلومات عن ذلك أما برسالة هاتفية قصيرة أو من خلال الهاتف. سوف تقوم الممرضة أو الطبيب بمتابعة وضعك حسب الحاجة.
- الحجر الصحي أو العزل الذي تفرضه سلطات الأمراض المعدية ليس توصية وإنما تعليمات. وفقاً للقانون الفنلندي فإن الإخلال بالحجر الصحي أو بالعزل، من الممكن أن يؤدي لفرض عقوبة بالغرامة أو بالسجن.
- إذا تم فرض الحجر الصحي أو العزل عليك، فيتوجب عليك الالتزام بالإرشادات التالية طوال الفترة التي تم تحديدها:

### إرشادات للشخص الذي تم فرض الحجر الصحي أو العزل عليه

- يتوجب على الشخص الذي تم فرض الحجر الصحي والعزل عليه أن يبقى في البيت.
- بإمكانك أن تُقابل فقط أفراد العائلة الذين يسكنون في نفس المسكن.
- إذا كان يسكن من ضمن نفس الأسرة أشخاص أصيبوا بالعدوى، فتجنب التواصل غير الضروري معهم.
- لا يجوز أن تدعو أي شخص إلى بيتك أو أن تذهب لزيارة الآخرين.
- لا يجوز أن تذهب إلى العمل أو المدرسة أو لممارسة الهوايات.
- لا يجوز أن تذهب إلى المحل التجاري أو الصيدلية أو مركز التسوق أو المسبح أو السينما أو المطعم أو إلى أماكن عامة أخرى.
- لا يجوز أن تستخدم وسائل النقل العامة كالقطار أو الباص أو التاكسي.
- بإمكانك أن تتجول في الهواء الطلق في الفناء الخاص بك، إذا كان لا يتجول أشخاص آخرون في الفناء. بإمكانك عند الحاجة التجول في الهواء الطلق (على سبيل المثال التجول مع الكلب في الهواء الطلق)، ولكن يتوجب الإبقاء على بُعد يزيد عن مترين (2) عن الأشخاص الآخرين.
- أطلب أن يقوم شخص آخر بالاعتناء بمشتريات الطعام بالنيابة عنك أو احجز الطعام إلى بيتك من المتجر الإلكتروني أو من خلال الهاتف. احرص على أنك لن تتواصل مع القائم بتوصيل الطعام عندما تدفع ثمن إرسالية الطعام أو تستقبلها. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة فأنظر ناحية العمل الاجتماعي.
- إذا أصبت بالمرض بكورونا، وتم فرض العزل عليك، فيتوجب أن تكون مُتاحًا للتواصل معك بشكل مستمر.
- إذا كنت مُجبراً أثناء فترة الحجر الصحي الخاص بك لأن تتصل بالإسعاف، فأبغ مركز الطوارئ بأنك تخضع للحجر الصحي.

### فترة الحجر الصحي

- سوف نُبلغك بالفترة التي سوف يستغرقها الحجر الصحي عندما يتم فرض الحجر الصحي عليك.
- فترة الحجر الصحي الذي يفرضه الطبيب أخصائي الأمراض المعدية تستغرق 14 يوماً، إذا لم يكن هناك أشخاص في العائلة مرضى بكورونا.
- إذا ظهرت عليك أعراض وذهبت إلى اختبار كورونا، فإن الحجر الصحي سوف يستمر حتى اليوم الذي تم تحديده، حتى لو كانت نتيجة اختبار كورونا لديك سلبية.
- إذا أصيب أحد أفراد العائلة بكورونا، فإن الطبيب أخصائي الأمراض المعدية سوف يفرض الحجر الصحي على باقي أفراد العائلة. الحجر الصحي بخصوص تعرض العائلة للإصابة بالعدوى يستغرق أسبوعين أو ثلاث أسابيع، حيث يعتمد ذلك على حجم العائلة. إذا كان يسكن ضمن نفس الأسرة شخصان فقط، فعند مرض أحدهما، يُفرض على الشخص الذي تعرض للإصابة بالعدوى حجر صحي لمدة أسبوعين أي 14 يوماً. إذا كان عدد أفراد العائلة أكثر من ذلك، فتكون فترة الحجر الصحي لأفراد العائلة الذين تعرضوا للإصابة بالعدوى ثلاث أسابيع أي 21 يوماً. يتم حساب الفترة من يوم بدء ظهور أعراض الشخص المريض أو من يوم أخذ العينة من الشخص الذي لا تظهر عليه أعراض.

- إذا أصيب بالمرض فيما بعد أفراد آخرين من العائلة، فنحسب أن الحجر الصحي لأفراد العائلة الذين لا تظهر عليهم أعراض قد بدأ من بدء أعراض آخر شخص أصيب بالمرض.

### فترة العزل

- إذا تم التأكيد على أنك قد أصبت بمرض فيروس كورونا، فابق في البيت إلى أن تكون فترة يومين بدون أعراض وأن تكون قد انقضت فترة 10 أيام على الأقل منذ بدء الأعراض.
- إذا كانت لا تزال لديك أعراض في اليوم 10 أو بعد ذلك، فابق في البيت لمدة يومين على الأقل بعد زوال الأعراض.
- اتصل بممرضة الأمراض المعدية لمدينة أولو، كي تحصل على معلومات إضافية عن إنهاء العزل. ممرضة الأمراض المعدية الاثنين - الخميس، الساعة 8 - 16 والجمعة الساعة 8 - 15، هاتف: 044 7034197 أو هاتف: 044 703 4224
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية للاتصال، فأنظر ناحية الاستشارات متعددة اللغات.
- إذا كنت قد شُفيت من كورونا، فيإمكانك العودة إلى العمل أو إلى المدرسة، عند تنقضي فترة 10 أيام على الأقل على بدء الأعراض، وكنت بدون أعراض لمدة يومين، حتى لو كان في العائلة أشخاص آخريين مُصابين بمرض كورونا.

### ماذا يتوجب فعله إذا ظهرت على الشخص أعراض أثناء الحجر الصحي؟

تستغرق الفترة 1 - 14 يومًا منذ الإصابة بالعدوى حتى بداية ظهور الأعراض، في العادة لمدة 5 - 6 أيام. الأعراض النموذجية للإصابة بالعدوى بفيروس كورونا هي على سبيل المثال ارتفاع درجة حرارة الجسم والسعال وألم الرأس والغثيان والإسهال وألم العضلات وألم الحلق والزكام وضيق التنفس وفقدان حاسة الشم أو التذوق.

يتوجب على الشخص الموجود تحت الحجر الصحي مُتابعة احتمال تطور الأعراض. إذا أصبت أنت أو طفلك أثناء فترة الحجر الصحي بأعراض حتى ولو كانت بسيطة تُشير إلى الإصابة بالعدوى بفيروس كورونا، فاذهبا دون تأخير لإجراء الاختبار. تجد إرشادات متعددة اللغات بخصوص الذهاب لإجراء الاختبار على الرابط [www.ouka.fi/korona](http://www.ouka.fi/korona) حتى ولو كانت النتيجة سلبية، أي أنك لم تكن مُصابًا بالعدوى بفيروس كورونا أثناء لحظة إجراء الاختبار، فإن الحجر الصحي سوف يستمر حتى اليوم الذي تم تحديده.

### أفراد العائلة الذين تم فرض الحجر الصحي عليهم

إذا لم يكن أي شخص من العائلة مُصابًا بكورونا، ولكن تعرض أحد أفراد العائلة للإصابة بالعدوى بفيروس كورونا خارج البيت، على سبيل المثال في المدرسة أو في مكان العمل، فيتم فرض الحجر الصحي فقط على الشخص الذي تعرض للإصابة بالعدوى.

الشخص الذي تعرض للإصابة بالعدوى أي الشخص الذي يخضع للحجر الصحي لا يكون أفراد عائلته تحت الحجر الصحي، وبإمكانهم أن يعيشوا حياة طبيعية. إذا كان الشخص الذي يخضع للحجر الصحي قد أصيب بأعراض تُشير إلى الإصابة بكورونا، فيتوجب عليه أن يذهب لتقديم العينة. من الجيد بالنسبة لأفراد العائلة حينئذ البقاء في البيت للانتظار حتى تجهز نتيجة الاختبار.

يتم فرض الحجر الصحي على أفراد عائلة الشخص الذي أصيب بكورونا.

### كيف يدرس الأطفال الذين يخضعون للحجر الصحي في المدرسة؟

إذا كان الطفل تحت الحجر الصحي، فإن المدرسة تقدم التوجيهات بشأن كيفية الدراسة في المدرسة.

### المساعدة من الخدمات الاجتماعية

الخدمة الاجتماعية تساعدك إذا كنت بحاجة إلى المساعدة بشأن الأمور المتعلقة بالاعتناء بالطعام أثناء فترة الحجر الصحي أو إذا كنت بحاجة إلى دعم مادي أو مساعدة لتكون قادرًا على الاستمرار. بإمكانك التواصل مع عاملة الخدمات الاجتماعية لمركز الرفاهية الذي تتبع له:

- كوتينكانغاس (Kontinkangas)، هاتف: 040 182 8078

- تويرا (Tuira)، هاتف: 040 683 8138
- هاوكيبوداس (Haukipudas)، هاتف: 040 630 6525
- كآكوري (Kaakkuri)، هاتف: 050 316 9095
- كيميمنيكي (KIIMINKI)، هاتف: 050 407 3513
- مناوبة الطوارئ للخدمات الاجتماعية والأزمات تُقدم المساعدة على مدار الساعة، هاتف: 044 703 6235 (خدمة الترجمة للغات الأكثر شيوعًا)
- إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية للاتصال، فأنظر ناحية الاستشارات متعددة اللغات.

إذا لم يكن بإمكانك أن تذهب إلى العمل بسبب الحجر الصحي، فبإمكانك طلب التعويض من كيلا (Kela)

البدل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي يُعوّض الخسارة في الدخل والإيرادات، إذا فرض الطبيب أخصائي الأمراض المعدية الحجر الصحي أو العزل. بإمكانك أن تحصل على البدل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي أيضاً عندما يتم فرض الحجر الصحي على طفلك الذي يقل عمره عن 16 سنة، مع عدم تمكنك من الذهاب إلى العمل بسبب ذلك. أطلب البدل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي من كيلا (Kela). تحتاج من أجل الطلب إلى القرار المكتوب بشأن الحجر الصحي الذي أعدّه الطبيب أخصائي الأمراض المعدية. لا يُدفع البدل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي للأشخاص الخاضعين للحجر الصحي الذاتي. [اقرأ المزيد عن البدل النقدي اليومي الخاص بالمرض المُعدي وعن كيفية التقدم بطلبه من صفحات الإنترنت لكيلا \(Kela\).](#)

المحلات التجارية التي تقوم بتوصيل الطعام إلى البيوت في منطقة أولو

- Foodie فودي / S-ryhmän verkkokauppa مجموعة أس للبيع من خلال الإنترنت <https://www.foodie.fi>
- K- Ruoka Verkkokauppa ك - روكا المتجر الإلكتروني <https://www.k-ruoka.fi>
- ماتسمارت <https://www.matsmart.fi> Matsmart
- روكابوكسي <https://ruokaboksi.fi> Ruokaboksi

معلومات إضافية:

- رشادات بمختلف اللغات للذهاب لإجراء اختبار كورونا أو للعلاج موجودة على الرابط: [www.ouka.fi/korona](http://www.ouka.fi/korona).
- معلومات عن فيروس كورونا بلغات مختلفة (مؤسسة الصحة والرفاهية "THL"):  
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>

## الاستشارات متعددة اللغات

[الاستشارات متعددة اللغات](#) تُقدم خدماتها في المقام الأول كاستشارات من خلال الهاتف، ومن خلال واتس أب (whatsapp) أيضاً.

سوف تحصل من الاستشارات متعددة اللغات على المساعدة على سبيل المثال بخصوص حجز الموعد أو طلب العلاج أو إذا كنت تشك بأنك مصاب بكورونا أو أنك قد أصبت بالمرض. سوف تحصل على معلومات أيضاً عن الحجر الصحي أو عن العزل وعن المساعدة لحصوص المكالمات الهاتفية.

سوف تحصل على المشورة باللغة الفنلندية والإنجليزية والعربية والبربرية والفرنسية من الاثنين وحتى الجمعة، الساعة 9-16.30. اللغات الأخرى وفقاً للجدول الزمني الموجود أدناه.

**العربية/البربرية/الفرنسية، هاتف: 040 651 5687**

نقطة الخدمات موجودة في Oulu10 في الطابق الأرضي

أيام الإثنين الساعة 9 - 16.30

أيام الثلاثاء الساعة 9 - 16.30

أيام الأربعاء الساعة 9 - 16.30

- أيام الخميس الساعة 9 - 16.30  
أيام الجمعة الساعة 9 - 16  
**الدارية/فارسي/الفارسيَّة هاتف: 040 484 2993 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الأربعاء الساعة 9 - 11  
أيام الجمعة الساعة 9 - 12  
**الصينية/اليابانية هاتف: 040 617 4470 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الثلاثاء الساعة 13 - 15  
**الصومالية هاتف: 040 589 3052 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الأربعاء الساعة 12 - 15  
أيام الخميس الساعة 9 - 12  
**اللغة التايلاندية هاتف: 040 480 6295 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الجمعة الساعة 14 - 16  
**اللغة التعرينية 040 586 1724 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الإثنين الساعة 16.30 - 18  
أيام الأربعاء الساعة 16.30 - 18  
**اللغة الفيتنامية هاتف: 040 182 6198 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الجمعة الساعة 12 - 14  
**التركية/الكردية هاتف: 040 482 9260 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الثلاثاء الساعة 15.30 - 17.30  
أيام الخميس الساعة 15.30 - 17.30  
**الروسية/الهولندية هاتف: 040 621 1714 فقط الاستشارات عن بُعد!**  
أيام الثلاثاء 9 - 12  
أيام الخميس 12 - 15

[www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta](http://www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta) الاستشارات متعددة اللغات