

دستورالعمل‌های مربوط به قرنطینه یا جدا کردن "ایزوله" در شهر اولو

اگر در معرض ویروس کرونا قرار بگیرید ، یک پزشک بیماری عفونی (واگیر) می تواند شما را قرنطینه کند.

اگر آزمایش نشان داده است که شما به ویروس کرونا مبتلا شده اید ، مقامات بیماری های عفونی (واگیر) شما را در محل جدا "ایزوله" قرار می دهند.

اگر شما را قرنطینه یا جدا "ایزوله" کنند ، به شما شخصاً از طریق پیامک یا تلفنی اطلاع داده می شود. پرستار یا پزشک در صورت لزوم وضعیت شما را کنترل می کند.

قرنطینه یا جدا "ایزوله" کردن توسط سازمان بیماری های عفونی فقط یک توصیه نیست بلکه دستور است. طبق قوانین فنلاند ، نقض قرنطینه یا جدا "ایزوله" بودن مجازات جریمه نقدی یا حبس دارد.

اگر شما را قرنطینه یا جدا "ایزوله" کرده اند ، باید این دستورالعمل ها را برای کل مدت زمان مشخص شده اجرا کنید:

دستورالعمل های قرنطینه یا جدا "ایزوله" سازی

- فرد قرنطینه و جدا "ایزوله" شده باید در خانه بماند.
- شما فقط می توانید با اعضای خانواده که در یک مسکن زندگی می کنند ملاقات کنید.
- اگر افراد دیگری که بیماری به آنها سرایت کرده در یک خانه زندگی می کنند ، از تماس نزدیک غیر ضروری با آنها خودداری کنید.
- شما اجازه ندارید کسی را به خانه خود دعوت کنید یا به ملاقات کسی بروید.
- شما اجازه رفتن به محل کار ، مدرسه یا سرگرمی را ندارید.
- شما اجازه رفتن به فروشگاه ، داروخانه ، مرکز خرید ، استخر های شنا ، سینما ، رستوران یا سایر مکان های عمومی ندارید.
- شما اجازه استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی مانند قطار ، اتوبوس یا تاکسی را ندارید.
- اگر هیچ کس دیگری در حیاط نیست ، می توانید در حیاط خود برای هواخوری بروید. در صورت لزوم می توانید به بیرون بروید (به عنوان مثال قدم زدن با سگ) ، اما باید بیش از ۲ متر از افراد دیگر فاصله داشته باشید.
- از کسی بخواهید که خرید مواد غذایی برای شما را انجام دهد و یا از فروشگاه آنلاین یا تلفنی غذا برای خانه خود سفارش دهد. مواظب باشید که در هنگام پرداخت و دریافت غذایی که سفارش دادید با آورنده غذا در تماس نباشید. اگر به کمک نیاز دارید ، به قسمت مددکاری اجتماعی نگاه کنید.
- اگر کرونا گرفته اید و به شما را جدا "ایزوله" کرده اند ، باید همیشه در دسترس باشید.
- اگر در حین قرنطینه نیاز به تماس با آمبولانس دارید ، به مرکز اورژانس (اضطراری) بگویید که در قرنطینه هستید.

دوره قرنطینه

وقتی دستور به قرنطینه شما می دهند ، مدت زمان قرنطینه به شما اطلاع داده می شود.

- اگر در داخل خانواده ، بیمار مبتلا به کرونا نباشد ، قرنطینه تعیین شده توسط پزشک بیماری واگیر ۱۴ روز طول می کشد.
- اگر علائمی پیدا کردید و آزمایش کرونا دادید ، قرنطینه شما تا تاریخ تعیین شده ادامه خواهد یافت ، حتی اگر نتیجه آزمایش منفی کرنا منفی باشد.
- اگر کسی در خانواده به کرونا مبتلا شود ، پزشک بیمارهای واگیر دستور قرنطینه شدن سایر اعضای خانواده را خواهد داد. طول مدت قرنطینه در خصوص خانواده‌هایی که در معرض بیماری بوده‌اند، بسته به بزرگی خانواده، دو یا سه هفته می باشد. اگر فقط دو نفر در داخل خانه زندگی می کنند، در صورت بیمار شدن یکی از آن دو، فرد دومی که در معرض بیماری بوده است بمدت دو هفته یعنی ۱۴ روز ملزم به در قرنطینه ماندن می شود. اگر تعداد افراد خانواده بیشتر باشد، در اینصورت طول مدت قرنطینه برای افراد خانواده قرار داشته در معرض بیماری، سه هفته یعنی ۲۱ روز است. زمان از تاریخ شروع علائم بیماری یا در صورت بدون علائم بودن از تاریخ نمونه گیری محاسبه می شود.
- اگر عضوی از اعضای خانواده دیرتر از سایر اعضای خانواده به این بیماری مبتلا شود، زمان قرنطینه شدن خانواده را از زمان شروع علائم بیماری عضوی که دیرتر بیمار شده محاسبه می کنند.

زمان جدا بودن ,, ایزوله ,, (انزوا)

- اگر بیماری ویروس کرونا برای شما تأیید شده است، تا زمانی باید در خانه بمانید که ۲ شبانه‌روز را بدون علائم بوده و از شروع علائم بیماری، حداقل ۱۰ شبانه‌روز گذشته باشد.
- اگر هنوز در دهمین شبانه‌روز و یا بعد از آن دارای علائم هستید، در خانه بمانید، تا زمانی که حداقل بمدت دو شبانه‌روز بدون علائم باشید.
- برای راهنمایی بیشتر در مورد پایان جدا ”ایزوله” بودن با پرستار بیماری عفونی شهر اولو تماس بگیرید:
پرستار بیماری عفونی از دوشنبه تا پنج شنبه از ساعت ۸ تا ۴ بعد از ظهر و جمعه‌ها از ساعت ۸ تا ۳ بعد از ظهر با شماره تلفن ۰۴۴۷۰۳۴۱۹۷ یا شماره ۰۴۴۷۰۳۴۲۲۴.
- اگر برای تلفن کردن به کمک زبان نیاز دارید، به مشاوره چند زبانه مراجعه کنید.
- در صورت بهبودی از کرونا، می‌توانید پس از گذشتن حداقل ۱۰ شبانه‌روز از شروع علائم و یا پس از اینکه ۲ شبانه‌روز را بدون علائم بودید، به محل کار یا مدرسه برگردید، حتی اگر کسی در خانواده شما هنوز به عفونت کرونا مبتلا باشد.

در صورت بروز علائم برای کسی که در قرنطینه است چه باید کرد؟

از شروع عفونت تا شروع علائم آن ۱ تا ۱۴ روز طول می‌کشد، معمولاً ۵ تا ۶ روز. علائم معمول بیماری کرونا ویروس شامل تب، سرفه، سردرد، حالت تهوع، اسهال، درد عضلانی، گلودرد، آبریزش بینی، تنگی نفس، از دست دادن حس بویایی یا چشایی است.

فرد قرنطینه شده باید از امکان پیشرفت این علائم را پیگیری کند. اگر در حین قرنطینه شما یا فرزندتان حتی علائم خفیفی را از عفونت ویروس کرونا مشاهده کردید، بدون معطلی برای انجام تست اقدام کنید. دستورالعمل‌های چند زبانه در مورد نحوه درخواست برای انجام تست را می‌توان در آدرس زیر یافت: www.ouka.fi/korona. حتی اگر نتیجه آزمایش (تست) منفی باشد، یعنی در زمان آزمایش عفونت کرونا نداشته باشید، قرنطینه تا تاریخ داده شده ادامه خواهد داشت.

اعضای خانواده قرنطینه شده

اگر هیچ‌کسی در خانواده به بیماری کرونا مبتلا نشده است، ولی یکی از اعضای خانواده در بیرون از خانه در معرض ویروس کرونا بوده است، مثلاً در مدرسه یا در محل کار، در اینصورت فقط دستور قرنطینه شخص قرار گرفته در معرض بیماری، داده خواهد شد.

اعضای خانواده فردی که در معرض کرونا قرار گرفته شده، یعنی فرد قرنطینه شده، قرنطینه نیستند و می‌توانند زندگی عادی داشته باشند. اگر فرد قرنطینه‌ای علائمی را نشان داد که مربوط به علائم کرونا می‌شود، باید برای نمونه دادن اقدام کند. در این صورت، خوب است که اعضای خانواده در خانه بمانند تا نتیجه آزمایش آماده شود.

اعضای خانواده بیمار کرونا قرنطینه می‌شوند.

کودکان قرنطینه شده چگونه به مدرسه می‌روند؟

اگر کودک در قرنطینه در منزل باشد، مدرسه کودک دستورالعمل‌هایی را درباره چگونگی مدرسه رفتن را ارائه می‌دهد.

کمک از خدمات اجتماعی (سوسیال)

اگر در تأمین مواد غذایی در حین قرنطینه، پشتیبانی مالی یا کمک به کنار آمدن (حال و حوصله داشتن) به کمک نیاز دارید، خدمات اجتماعی به شما کمک می‌کند. می‌توانید با مددکار اجتماعی در مرکز سلامتی خود تماس بگیرید:

- کوئی کانگاس Kontinkangas شماره ۰۴۰ ۱۸۲۸۰۷۸
- تویرا Tuira شماره ۰۴۰ ۶۸۳۸۱۳۸
- هاوکپوداس Haukipudas شماره ۰۴۰ ۶۳۰۶۵۲۵
- کاکوری Kaakkuri شماره ۰۵۰ ۳۱۶۹۰۹۵
- کیمینکی Kiiminki شماره ۰۵۰ ۴۰۷۳۵۱۳

- خدمات اضطراری اجتماعی و بحرانی در تمام ساعات روز به شماره تلفن ۰۴۴۷۰۳۶۲۳۵ کمک می کنند. (خدمات مترجم برای رایج ترین زبانها.)
- اگر برای تلفن کردن به کمک زبان نیاز دارید ، به مشاوره چند زبانه *Monikielinen neuvonta* مراجعه کنید.

اگر به دلیل قرنطینه نمی توانید به محل کار خود بروید ، می توانید از اداره Kela درخواست غرامت کنید

کمک هزینه روزانه یک بیماری عفونی در صورت قرنطینه شدن یا جدا ” ایزوله ” کردن توسط پزشک بیماری عفونی ، از دست دادن درآمد شما را جبران می کند. اگر کودک زیر ۱۶ سال شما قرنطینه شده باشد و بنابراین نتوانید سر کار بروید ، می توانید کمک هزینه روزانه بیماری عفونی را دریافت کنید. کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی را از اداره Kela درخواست کنید. برای درخواست ، شما نیاز به تصمیم قرنطینه کتبی دارید که توسط یک پزشک بیماری عفونی نوشته شده باشد. کمک هزینه روزانه بیماری های عفونی به کسانی که داوطلبانه در قرنطینه هستند پرداخت نمی شود. [اطلاعات بیشتر در مورد کمک هزینه روزانه بیماری واگیر و نحوه درخواست آن را در وب سایت اداره کلا Kela بخوانید.](#)

فروشگاه های تحویل غذا در منطقه اولو

- Foodie / S-ryhmän فروشگاه آنلاین گروه S
[/https://www.foodie.fi](https://www.foodie.fi)
- فروشگاه آنلاین گروه K- Ruoka
[/https://www.k-ruoka.fi](https://www.k-ruoka.fi)
- MatsMart [/https://www.matsmart.fi](https://www.matsmart.fi)
- Ruokaboksi [/https://ruokaboksi.fi](https://ruokaboksi.fi)

اطلاعات بیشتر از:

- دستورالعمل های مربوط به درخواست آزمایش کرونا یا درمان آنرا می توانید به زبان های مختلف در www.ouka.fi/korona بیابید.
- اطلاعات مربوط به ویروس کرونا به زبانهای مختلف (THL):
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>

مشاوره چند زبانه

[مشاوره چند زبانه](#) در درجه اول به عنوان مشاوره تلفنی و همچنین در واتزآپ WhatsApp انجام وظیفه می کند. در مشاوره های چند زبانه ، می توانید در صورت مشکوک شدن یا ابتلا به سرایت کرونا ، برای تعیین وقت ملاقات یا مراجعه به درمان کمک بگیرید. همچنین می توانید اطلاعات مربوط به قرنطینه یا جدا کردن ” ایزوله ” و کمک را در گوشی خود دریافت کنید.

از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۹ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر به زبان های فنلاندی ، انگلیسی ، عربی ، بربری و فرانسوی مشاوره خواهید گرفت. سایر زبانها طبق برنامه زیر.

- **زبانهای عربی / بربری / فرانسوی شماره تلفن.** تلفن ۰۴۰۶۵۱۵۶۸۷
- مرکز راهنمایی و مشاوره در Oulu 10 و در طبقه هم کف واقع می باشد
- دوشنبه ها از ساعت ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
- سه شنبه ها از ساعت ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
- چهارشنبه ها ساعت از ساعت ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
- پنجشنبه ها ساعت از ساعت ۹ تا ۴:۳۰ بعد از ظهر
- جمعه ها از ساعت ۹ تا ۴ بعد از ظهر

زبانهای دری / فارسی شماره تلفن ۰۴۰۴۸۴۲۹۹۳ فقط برای مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

چهارشنبه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۱

جمعه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۲

زبانهای چینی و ژاپنی شماره تلفن شماره تلفن تنها مشاوره از راه دور ! ۰۴۰۶۱۷۴۴۷۰

سه شنبه‌ها ساعت ۱ بعد از ظهر تا ۳ بعد از ظهر

زبان سومالی شماره تلفن شماره تلفن ۰۴۰۵۸۹۳۹۵۲ فقط برای مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

چهارشنبه‌ها از ساعت ۱۲ تا ۱۵

پنجشنبه‌ها از ساعت ۹ تا ۱۲

زبان تایلندی شماره تلفن ۰۴۰۴۸۰۶۲۹۵ فقط برای مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

جمعه‌ها از ساعت ۲ تا ۴ بعد از ظهر

زبان تیگرینیا شماره تلفن ۰۴۰۵۸۶۱۷۲۴ فقط به مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

دوشنبه‌ها از ساعت ۳:۳۰ تا ۶ بعد از ظهر

چهارشنبه‌ها از ۴:۳۰ تا ۶ بعد از ظهر

زبان ویتنامی شماره تلفن ۰۴۰۱۸۲۶۱۹۸ فقط به مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

جمعه‌ها از ساعت ۱۲ تا ۲ بعد از ظهر

زبانهای ترکی / کردی شماره تلفن ۰۴۰۴۸۲۹۲۶۰ فقط به مشاوره از راه دور اختصاص دارد!

سه شنبه‌ها از ساعت ۳ و نیم تا ۵ و نیم بعد از ظهر

پنجشنبه‌ها از ساعت ۳ و نیم تا ۵ و نیم بعد از ظهر

زبانهای روسی / هلندی شماره تلفن ۰۴۰۶۲۱۱۷۱۴ فقط مختص مشاوره از راه دور!

سه شنبه‌ها از ۹ تا ۱۲

پنجشنبه‌ها از ۱۲ تا ۳ بعد از ظهر

مشاوره به چند زبان مختلف www.ouka.fi/oulu/villavictor/ohjaus-ja-neuvonta Monikielinen neuvonta