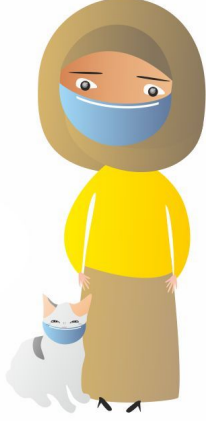


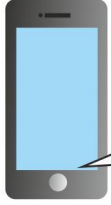
# استعمال الكمامة فوق الأنف والفم يقلل من انتشار الفيروس

فيروس كورونا ينتقل بسهولة عن طريق القطرات، عندما يكح المريض أو يعطس أو يغني أو يتكلم. باستعمال الكمامة خارج البيت فإنك تظهر أدبك واهتمامك بسلامة الآخرين.



## يجب إنتظار نتيجة الفحص بالبيت

لا يجب دعوة الضيوف إلى البيت، كما لا يجب عليك الخروج من البيت. نتيجة الفحص السلبية تأتيك بواسطة رسالة بهذا الشكل:



Hei \_\_\_\_\_, (päivämäärä) NEGAT  
Covid-19 näytteenne tulos on negatiivinen.  
Lisätietoja Omakannasta. T: Siun sote

تحليلة الكوفيد 19 السلبية تعني  
أنك لست مريضا بوباء كورونا.

**تحليلة كوفيد الإيجابية تعني أنك مريض بوباء كورونا عليك  
البقاء في البيت منعزلا حتى ولم تشعر بأنك مريض.**

## عنده اتصال الجهات المختصة بمتابعة الأمراض المعدية يجب عليك التحدث بصدق.

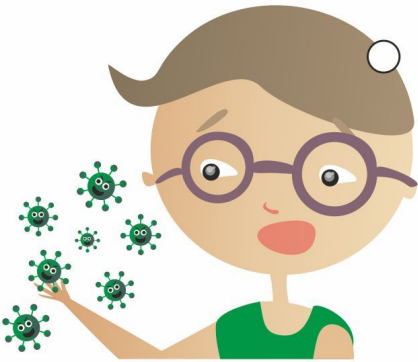
بعد التأكد من الإصابة بكورونا يتصل بك الطبيب أو الممرضة ويخبرونك بأنك مصاب  
بمرض كورونا ثم يسألونك بمن التقيت و ماهي الأماكن التي زرتها مؤخرا.  
لا يجب عليك الشعور بالذنب عند الإصابة بفيروس كورونا.  
من المهم أن تكون صادقا وتخبر من اتصل بك من الجهات الصحية بالأماكن التي  
زرتها و الأشخاص الذين قابلتهم.  
عن طريق التواصل معك يمكننا تحديد الأشخاص المعرضون للإصابة بالعدوى و  
بالتالي إيقاف انتشارها بين الآخرين.



## إذا كنت قد تعرضت لفيروس كورونا

الطبيب او الممرضة سيتصل بك.  
في هذه المرحلة لا يمكن معرفة هل انت مصاب بالعدوى او مريض بها.  
يمكن ان تقرر الجهات الصحية ان تظل بالحجر الصحي و تنتظر نتيجة الفحص.

الإصابة بكورونا يمكن أن تظهر بعد أسبوعين من تعرضك للعدوى.



## الحجر الصحي ليس توصية و لكنه أمر من السلطات

- الحجر الصحي مدته 14 يوم بداية من آخر يوم تعرضت فيه للعدوى.
- مثلا لو كان الحجر الصحي الخاص بك سينتهي بعد يومين ثم قبل انتهاء المدة تعرضت من جديد لفيروس كورونا، فحجرك الصحي يبدأ مرة أخرى من آخر مرة تعرضت فيها للفيروس.
- أمر الحجر الصحي هو ملزم و عليك الالتزام بالامر.
- في مدة الحجر تبقى في البيت ولا تلتقي بأي شخص آخر.
- باقي افراد الاسرة يمكنهم البقاء في البيت طبعاً.
- في البيت، احترم مسافة الأمان المحددة في مترين

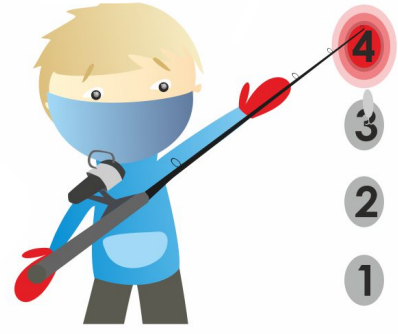


- تجنب لمس انفك او فمك لان الفيروس يمكنه ان ينتقل اذا كح المريض على يده ولمس أشخاص آخرين.
- غير ملابسك باخرى نظيفة بانتظام.
- الفيروس يمكن ان ينتشر على واجهات البيوت أو على السلم و الحيطان، مثلا على مقبض الباب.
- غسل اليدين بالماء والصابون بعناية وعدة مرات في اليوم
- كح و اعطس على المنديل.
- استعمل اواني الأكل الخاصة
- الفيروس ينتشر بسهولة بالحمام و أسطحه وعن طريق قطرات الماء المتناثرة. إذا كان في البيت حمامان فيستعمل المعرض للفيروس حماما واحدا يخصص له.
- أغسل يديك وأستعمل ال كمادة إذا كنت مضطراً للخروج خارج البيت.
- لا يجب استعمال المصعد إذا كان به أناس آخرون.

- تجنب الضغط على أزرار المصعد.
- تجنب التحدث مع الآخرين على سلم البيت.
- أطلب من أصدقائك أن يجلب لك الطعام والدواء أمام باب البيت.



• الأطفال يمكنهم أن يطلبوا الواجبات الدراسية المنزلية عن طريق الاتصال بالمعلم او بعث رسالة له.



• تجنب الاتصال بالحيوانات الأليفة المنزلية ويجب عليك ترتيب العناية بالحيوانات الأليفة المنزلية مكان آخر إذا تعذر عليك العناية به بنفسك.

• يمكن أن يسبب الحجر الصحي الملل، الإرهاق والإحباط.  
• يجب عليك الالتزام بمسافة الامان وبأمر الحجر الصحي.



• بالبيت يفضل أن تقوم بأعمال ممتعة. اسأل أصدقائك او معلميك عن ماذا يمكنك القيام به.



نعم، إنه أمر لطيف حقًا  
حتى لو كنا بعيدين عن  
بعضنا البعض

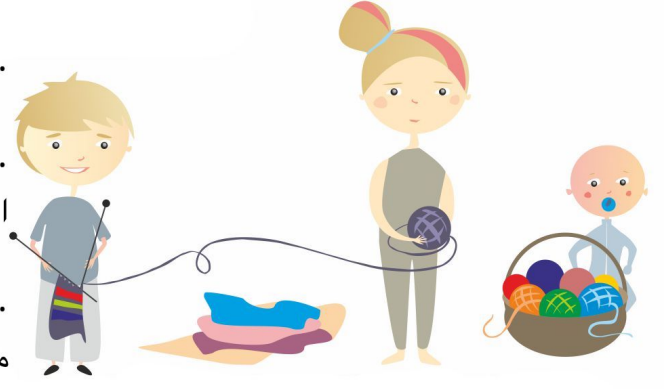
مسافة الأمان  
**TURVAVÄLI**



• تواصل مع أصدقائك عن طريق الاتصال والرسائل.

• لا تدعو أصدقائك إلى باب البيت لتبادل أطراف الحديث ولا تبعث أبناءك لزيارة الأسر الصديقة.

• أفضل طريقة لاحترام الأصدقاء والأدب معهم هي الحفاظ على مسافة الأمان، الذهاب إلى الفحص لأقل الأعراض والالتزام بأوامر الحجر الصحي.



• الإصابات بكورونا في فنلندا قليلة و الفضل في ذلك يعود الى فعالية نظام تتبع المعارضين للفيروس.

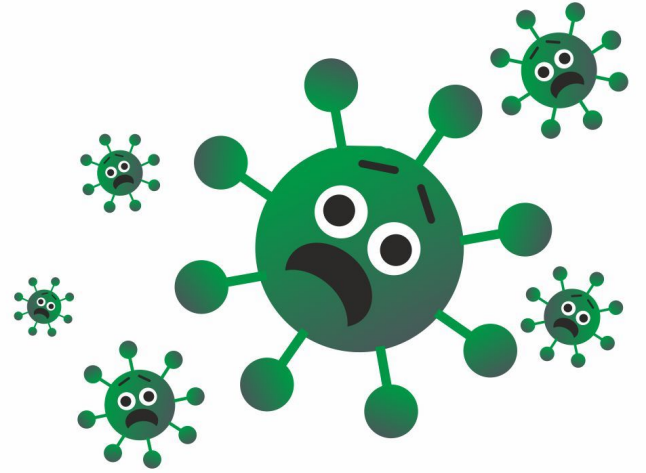
• الناس يهتمون ببعضهم ويرغبون بالمسلعة على تجنب انتشار العدوى.

• تطبيق كورونا في الكون للهواتف يساعد على تتبع و تحديد نطاق انتشار العدوى.

• من الواجب اتخاذ الحيطة والحذر و إلغاء المواعيد المتفق عليها لمجرد ظهور أعراض بسيطة لفيروس كورونا.



المرضة



## وباء كورونا هو عدوى انتشرت في جميع أنحاء العالم

بالنسبة لنا جميعا كورونا يعتبر أمراً غير مسبوق ومخيف.

نحصل على معلومات جديدة باستمرار حول تأثير فيروس كورونا وطريقة انتشاره.

بعض الناس قد فقدوا عملهم والبعض الآخر اضطر للبقاء وحيدا في البيت. تم تحديد هويات الأطفال والكبار، لم يعد ممكنا تنظيم الحفلات العائلية، و اصبح لزاما علينا التعود على استعمال الكمامات، كما ان اخذ فحص كورونا هو أمر مقزز، يتلقى الناس أوامر بالحجر،، يمكن ان يكون فيروس كورونا قد أصاب صديقك، و البعض يقوم بعمل إضافي كبير، البعض الخر يمرضون بشكل خطير. الناس قد ماتوا بسبب عدوى كورونا.

عدوا فيروس كورونا قد تصيب أي شخص ولا يمكن مسبقا معرفة حدة الإصابة التي قد تتعرض لها. اخذ المعلومات، احترام توجيهات السلطات و أخذ الحيطة و الحذر، كلها أمور تساعد علو التقليل من انتشار فيروس كورونا.

اعمال و اختيارات كل واحد منا هي على أهمية قصوى في مواجهة فيروس كورونا. فلنعتني بأنفسنا، أقربائنا و أحبائنا.