

معلومات در مورد ویروس کرونا برای مراجعین کمپ پناهجویان

ویروس کرونا در دنیا

سازمان جهانی صحت ویروس کرونا را یک بیماری پاندمیک اعلام کرده است. بیماری پاندمیک یک نوع بیماری است که در تمام جهان گسترش یافته باشد. ریسک انتقال بیماری در اروپا و نقاط دیگر جهان افزایش یافته است.

هیچ دوی مشخصی برای تداوی ویروس کرونای جدید وجود ندارد. همچنین هیچ واکسینی برای مقابله با ویروس کرونا وجود ندارد. با این حال در فنلند امکانات خوبی برای تداوی بیماران دارد.

قرنطینه و قرار گرفتن در معرض بیماری

برای پناهجویی که از خارج کشور آمده اند، کمپ پناهجویان به مدت دو هفته شرایط مانند قرنطینه برگزار می کند.

در شرایط مانند قرنطینه، هدف این است که شما در اتاق / خانه یا مکانی که کمپ پناهجویان به شما می دهد بمانید.

- از مکان های عمومی کمپ پناهجویان نباید استفاده کنید.
- شما باید از تماس با دیگران دوری کنید. در صورتی که با خانواده خود زندگی می کنید، از تماس نزدیک با اشخاص خارج از خانواده دوری کنید.
- اگر به دیگران نزدیک نشوید، می توانید بیرون بروید. مثلاً نمی توان برای سرگرمی های جمعی، به مغازه و یا به وسایل نقلیه عمومی رفت، چون که در این مکان ها دوری کردن از تماس با دیگران دشوار است.
- کارمندان کمپ به نیازهای اولیه شما رسیدگی می کنند (مثلاً غذا و لوازم صحت).

در صورتی که هنگام ورود به کشور برای اسکان مستقیماً به خانه شخصی و خانه خارج از کمپ می روید، در خانه خود در شرایط مانند قرنطینه خواهید بود. در این حالت خودتان باید با کمک نزدیکان از جمله غذا و لوازم مورد نیاز خود را تهیه کنید.

همچنین در صورتی که در معرض ویروس کرونا قرار گرفته اید، مجبور هستید که به مدت دو هفته در قرنطینه بمانید. در صورتی که در ارتباط نزدیک با فرد مصاب به کرونا بوده اید، در معرض آن قرار گرفته اید. در صورتی که می دانید در تماس با فرد مصاب به کرونا بوده اید، بلافاصله به کارمندان کمپ پناهجویان اطلاع دهید. اگر در خارج از کمپ پناهجویان زندگی می کنید، این را در وهله اول از طریق تلفون اطلاع دهید.

کارمندان کمپ پناهجویان در مورد قرنطینه احتمالی به شما معلومات می دهند و شما را راهنمایی می کنند.

این طور از گسترش ویروس جلوگیری می کنید

ویروس کرونا در هنگام لمس کردن، سرفه کردن و عطسه کردن انتقال می کند. هر فردی می تواند اقداماتی را انجام دهد که از گسترش ویروس کرونا جلوگیری کند.

بهداشت مناسب بهترین شیوه برای جلوگیری از گسترش ویروس کرونا و تمام ویروس های دیگر است:

- دستهای خود را به طور مکرر با آب و صابون بشویید. هر بار حداقل به مدت 20 ثانیه دستهایتان را بشویید. دستهایتان را خوب خشک کنید.
- در صورتی که نمی توانید دستهای خود را بشویید، از مایع ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- در هنگام سرفه یا عطسه، جلوی دهان خود را بگیرید. مثلاً از دستمال یا قسمت بالایی آستین خود استفاده کنید. در کف دست خود سرفه یا عطسه نکنید. دستمال را همیشه به داخل باطله دانی بیاندازید.
- به چشم، بینی یا دهان خود دست نزنید، مگر آن که دست خود را همان موقع شسته باشید.
- صفحه تلفون خود را به طور مرتب تمیز کنید.
- اتاق محل زندگی خود را تمیز نگه دارید.
- مکان های عمومی کمپ را کثیف نکنید.

با اشخاص دیگر فاصله بگیرید

- در صورتی که در خانه شخصی زندگی می کنید، تا حد امکان در خانه بمانید.
- در صورتی که در کمپ زندگی می کنید، تا حد امکان از مکان های عمومی کمپ کمتر استفاده کنید.
- با دیگران دست ندهید و آنها را به آغوش نکشید. برای سلام دادن راه های دیگری پیدا کنید.
- در داخل کمپ و خارج از آن، حداقل یک متر از دیگران فاصله داشته باشید. از شخصی که سرفه یا عطسه می کند دور بمانید.
- از حضور در مکان های عمومی، اجتماعات انسان ها و گردهمایی ها دوری کنید.
- می توانید برای هواخوری از خانه بیرون شوید، ولی به اندازه کافی از دیگران دور بمانید.
- به نزد دیگران نروید، با آنها از طریق تلفون صحبت کنید. به ویژه از رفتن به نزد سالمندان (و افرادی که بیماری زمینه ای دارند) دوری کنید.
- اشخاص بالای سن 70 سال باید در شرایط مشابه قرنطینه باشند. آنها باید تا آنجا که می توانند از تماس با دیگران جدا بمانند.

فقط هنگامی که واقعاً نیاز هست به کمپ پناهجویان مراجعه کنید:

- فقط در صورتی که واقعاً نیاز هست از کارمند کمپ پناهجویان وقت بگیرید.
- در صورتی که در خانه شخصی زندگی می کنید، فقط در مواقع ضرورت به کمپ پناهجویان مراجعه کنید. در صورت نیاز، در وهله اول از طریق تلفون با کمپ تماس بگیرید.

در صورت بیمار بودن یا هنگامی که علائم بیماری را دارید، به کمپ پناهجویان مراجعه نکنید:

- اگر مثلاً قرار است جلسه رسیدگی شفاهی محکمه اداری در مورد پناهندگی شما برگزار شود و شما علائم بیماری را دارید، برای لغو جلسه بررسی با وکیل خود تماس بگیرید.
- در صورتی که ملاقات دیگری مثلاً با مقامات یا کارمندان دیگری در خارج از کمپ دارید و مطمئن نیستید که می توانید با توجه به صحت مندی خود در آن شرکت کنید، با کارمند کمپ تماس بگیرید. اگر در خارج از کمپ پناهجویان زندگی می کنید، در وهله اول از طریق تلفون تماس بگیرید.

تأثیرات بر روی فعالیت کمپ پناهجویان

- کمپ های پناهجویان موقتاً فعالیت های غیر ضروری خود را حذف می کنند. کمپ ها امور اولیه روزمره و فعالیت های ضروری را انجام می دهند.
- برگزاری گروه های مختلف، از جمله جلسات اطلاع رسانی، گروه های آموزشی و کلوب ها در کمپ ها کاهش می یابد.
- کارمندان کمپ های پناهجویان تلاش می کنند جهت حفاظت از شما و خود، ملاقات ها را غیر حضوری برگزار کنند.
- ملاقات های اشخاصی که در کمپ ها زندگی نمی کنند به طور موقت ممنوع است.
- کمپ های پناهجویان فقط انتقالات بسیار ضروری مراجعین را بین کمپ ها انجام می دهند.

علائم ویروس کرونا

ویروس کرونا موجب ایجاد انتانات طرق تنفسی می شود. علائم ویروس کرونا اینها هستند:

- علائم طرق تنفسی مثل سرفه یا تنگی نفس
- تب
- درد ماهیچه
- خستگی

این علائم معمولاً خفیف هستند، ولی بعضی از اشخاص علائم شدیدتری می گیرند. برای اشخاصی که جزو گروه های ریسک هستند، ویروس کرونا معمولاً خطرناک تر و علائم آن شدیدتر است. اشخاص بالای سن 70 سال و اشخاصی که بیماری زمینه ای دارند، جزو گروه های ریسک هستند. بیماری های زمینه ای هائیی مثل دیابت، فشار خون بالا یا بیماری های قلبی و عروقی می باشند.

در صورتی که بیمار می شوید و علائم بیماری دارید، بلافاصله به کارمند کمپ پناهجویان اطلاع دهید. در صورتی که در خارج از کمپ پناهجویان زندگی می کنید، این موضوع را در وهله اول از طریق تلفون اطلاع دهید.

مریض شدن

در صورتی که علائم بیماری خفیف باشند و شما جزو گروه های ریسک نباشید، ضرورتاً نیازی به تشخیص بیماری توسط داکتر وجود ندارد.

در صورتی که علائم بیماری شما خفیف هستند، در خانه خود، اتاق خود یا مکان دیگری که کارمندان کمپ به شما اطلاع می دهند دوران بیماری را بگذرانید. علائم خفیف عبارتند از التهاب مخاط بینی، سرفه، گلودرد، درد ماهیچه یا تب. جدا ماندن از دیگران و مثلاً از مکان های عمومی کمپ بسیار مهم می باشد.

استراحت و نوشیدن مایعات به اندازه کافی، در هنگام بیماری مهم هستند. برای تخفیف علائم می توانید از دواخانه دواهایی که نیاز به نسخه داکتر ندارند تهیه کنید (مثلاً پاراستامول). انتانات طرق تنفسی معمولاً پس از یک هفته استراحت بهبود می یابد. راهنمایی هایی که برای تداوی به شما داده شده است را رعایت کنید.

وقتی که مریض هستید به سر کار نروید.

موارد زیر را به کارمندان کمپ پناهجویان اطلاع دهید

- علائم شما به مدت طولانی ادامه یابند
- علائم شما شدیدتر شوند و حالتان بدتر شود
- دچار تنگی نفس هستید

در صورتی که در خارج از کمپ پناهجویان زندگی می کنید، این موضوع را در وهله اول از طریق تلفون به کارمندان اطلاع دهید. اگر در خارج از کمپ پناهجویان زندگی می کنید، در صورتی که علائم شما وخیم تر شدند و حالتان بدتر شد، می توانید در شرایط اضطراری با شماره تلفون اضطراری 112 تماس بگیرید.

منظور از جداسازی، جدا کردن یک فرد از دیگران است که بیماری دارد که می تواند انتقال کند. داکتر می تواند به شما بگوید که خود را از دیگران جدا کنید، که در این صورت نمی توانید بدون اجازه از خانه، اتاق یا مکان دیگری که کارمندان کمپ به شما داده اند، خارج شوید. جداسازی را می تواند در بیمارستان هم انجام داد. با جداسازی تلاش می شود از انتقال احتمالی بعدی به دیگران دوری شود.

هنگامی که جداسازی در اتاق محل زندگی تان یا مکان دیگری که کارمندان کمپ به شما داده اند، انجام می شود، کارمندان کمپ غذا یا لوازم مورد نیاز غذایی را به دست شما می رسانند. در صورتی که در خانه شخصی زندگی می کنید، خودتان با کمک نزدیکان غذا و لوازم مورد نیاز خود را تهیه کنید. به یاد داشته باشید که حق ندارید از محلی که در هنگام جداسازی در آن بسر می برید خارج شوید یا با اشخاص دیگر در ارتباط باشید.

از شما چه انتظاری داریم

ما از همه مراجعین کمپ پناهجویان انتظار همکاری خوب، صبر و آرامش داریم. برای امنیت خود و دیگران، راهنمایی های کارمندان را رعایت کنید.

از کجا می توان معلومات کسب نمود

- در صورت نیاز از کارمندان کمپ پناهجویان معلومات کسب خواهید نمود.
- Yle.fi به زبان های مختلف در مورد ویروس کرونا خبر رسانی می کند.
- THL.fi در مورد وضعیت فنلند اطلاع رسانی می کند و در آنجا به زبان های مختلف راهنمایی هایی از جمله در مورد سرفه کردن و شستن دستها وجود دارد.