

## معلومات لزبون مركز الاستقبال عن فيروس كورونا

### فيروس كورونا في العالم

صنفت منظمة الصحة العالمية فيروس كورونا كجائحة، أي أنه وباء انتشر في كافة أنحاء العالم، ولقد ارتفع خطر العدوى في أوروبا وغيرها من المناطق في العالم.

لا يوجد لفيروس كورونا المستجد دواء معين، كما لا يوجد لقاح ضده، لكن تتوفر في فنلندا إمكانيات جيدة لعلاج المرضى.

### الحجر الصحي والتعرض للعدوى

سوف ينظم مركز الاستقبال لطالبي اللجوء الواصلين من الخارج ظروفًا تطابق الحجر الصحي لمدة أسبوعين.

إن من المفروض بك في الظروف المطابقة للحجر الصحي أن تبقى في الغرفة/المنزل أو المكان الذي يخصصه لك مركز الاستقبال.

- لا يُسمح لك استعمال الأماكن العامة في مركز الاستقبال.
- يجب عليك أن تتجنب الاحتكاك المباشر مع الناس الآخرين. وإذا كنت تسكن مع عائلتك، فيجب عليك أن تتجنب الاحتكاك بالناس الآخرين.
- يمكنك أن تخرج للخارج إذا كنت لن تقترب من الناس الآخرين. لكن لا يُسمح لك، على سبيل المثال، الذهاب للهواية أو التسوق أو وسائل النقل العام نظرًا لاستحالة تجنب الاحتكاك مع الناس في تلك الحالات.
- يهتم موظفو مركز الاستقبال بتأمين احتياجاتك (على سبيل المثال الطعام ولوازم النظافة)

إذا انتقلت للبلاد، عند وصولك مباشرة، لمكان مبيت خاص ومنزل خارج مركز الاستقبال فيجب عليك أن تبقى في منزلك هذا في ظروف مطابقة للحجر الصحي، وفي تلك الحال تتولى أنت بنفسك حصولك على الطعام واللوازم بمساعدة الأقربين.

وإذا تعرضت لعدوى فيروس كورونا فسوف تضطر للبقاء في الحجر الصحي لمدة أسبوعين. فأنت تُعتبر بأنك قد تعرضت للعدوى إذا كنت على اتصال قريب بشخص مريض بفيروس كورونا. فإذا كنت تعرف أنك كنت على اتصال قريب بشخص مريض بفيروس كورونا، فأعلن عن ذلك فوراً لموظفي مركز الاستقبال. أما إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فأعلن عن ذلك بالهاتف في المقام الأول.

يصدر موظفو مركز الاستقبال المعلومات والتعليمات عن الحجر الصحي المحتمل.

## هكذا تمنع انتشار الفيروس

تتم العدوى بفيروس كورونا بواسطة اللمس والسعال والعطس. يمكن لكل إنسان أن يفعل أشياء تمنع انتشار فيروس كورونا.

النظافة الجيدة هي أفضل وسيلة للوقاية من انتشار فيروس كورونا وغيرها من الفيروسات:

- اغسل يديك كثيرًا بالماء والصابون ولمدة 20 ثانية على الأقل ثم جفف يديك جيدًا.
- إذا لم تغسل يديك، فاستعمل معقم اليدين.
- احمي فمك عندما تسعل أو تعطس. استعمل مثلاً محرمة أو الجزء الأعلى من الكم. لا تسعل أو تعطس على راحة يدك. اطح المحرمة دائمًا في سلة القمامة.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن قد غسلت يديك مباشرة قبل ذلك.
- نظف شاشة هاتفك بانتظام.
- انتبه لنظافة غرفة سكنك.
- لا تعبث بأماكن مركز الاستقبال العامة.

حافظ على مسافة بينك وبين الآخرين:

- إذا كنت تسكن في مكان مبيت خاص، فامكث في بيتك قدر الإمكان.
- إذا كنت تسكن في مركز الاستقبال، فاستعمل أماكن مركز الاستقبال العامة بأقل قدر ممكن.
- لا تصافح أو تعانق، بل ابتكر طرق أخرى للتحية.
- حافظ على مسافة متر واحد على الأقل بينك وبين الناس الآخرين في المركز وخارج المركز. ابتعد عن كل من يسعل أو يعطس.
- تجنب الأماكن العامة ومجموعات الناس والتجمعات.

- يمكنك التنزه في الهواء الطلق إذا حافظت على مسافة كافية بينك وبين الناس الآخرين.
- لا تزور الآخرين، بل تكلم معهم بالهاتف، تجنب على وجه الخصوص الزيارات عند المسنين (كذلك عند الذين يعانون من أمراض أساسية).
- يجب على من هم فوق سن 70 سنة من العمر البقاء في ظروف مطابقة للحجر الصحي. يجب عليهم أن يبقوا بمعزل عن الاحتكاك بالناس الآخرين قدر الإمكان.

لا تتعامل لدى مركز الاستقبال إلا عند الضرورة الفعلية:

- لا تحجز موعداً لموظف مركز الاستقبال إلا عند الضرورة الفعلية.
- إذا كنت تسكن في مكان مبيت خاص، فلا تتعامل لدى مركز الاستقبال إلا إذا كان الأمر يتعلق بشيء لا بد منه. اتصل عند الضرورة بمركز الاستقبال بواسطة الهاتف في المقام الأول.

لا تتعامل خارج مركز الاستقبال إذا كنت مريضاً أو كانت عندك أعراض المرض:

- إذا كنت على علم مثلاً بجلسة النظر الشفوية لدى المحكمة الإدارية ذات الصلة بمعاملة طلب اللجوء وكنت تشعر بالأعراض، فاتصل بمعاونك القانوني لإلغاء الجلسة.
- إذا كنت على علم باجتماع آخر قادم، مثلاً مع سلطة أو جهة أخرى خارج المركز، وكنت غير متأكد مما إذا كنت ستتمكن من حضوره بسبب حالتك الصحية، فاتصل بموظفي المركز. وإذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فاتصل بواسطة الهاتف في المقام الأول.

## التأثيرات على عمل مراكز الاستقبال

- سوف تقلل مراكز الاستقبال مؤقتاً من الأنشطة التي ليست ذات ضرورة قصوى، لكنها ستؤمن أنشطة الحياة اليومية الأساسية والأنشطة التي لا بد منها.
- سوف تقلل المراكز من تنظيم مختلف المجموعات كالمناسبات الإعلامية ومجموعات أنشطة الدراسة والنوادي.
- يسعى موظفو مركز الاستقبال إلى تنظيم الاجتماعات بواسطة الاتصال عن بعد من أجل حمايتك وحماية أنفسهم من احتمال العدوى.
- زيارات الأشخاص الخارجيين إلى مراكز الاستقبال ممنوعة حتى إشعار آخر.
- لا تقوم مراكز الاستقبال بنقل الزبائن من مركز لآخر إلا في الحالات التي لا بد منها.

## أعراض فيروس كورونا

يسبب فيروس كورونا التهاباً حاداً في الجهاز التنفسي. أعراض فيروس كورونا هي:

- أعراض التنفس كالسعال أو ضيق التنفس
- ارتفاع الحرارة
- وجع العضلات
- التعب

وعلى وجه العموم، تكون الأعراض خفيفة، إلا أن بعض الناس يصابون بأعراض حادة. وعمومًا يشتد خطر فيروس كورونا وتصبح الأعراض جديّة لدى الأشخاص من الفئة المعرضة للخطر، علمًا أن الفئة المعرضة للخطر تشمل من هم فوق سن 70 سنة من العمر وأولئك الذي يعانون من أمراض أساسية. الأمراض الأساسية هي مثلًا السكري وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

بلغ موظفي مركز الاستقبال فورًا إذا مرضت وظهرت عليك أعراض المرض. أما إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فأعلن عن ذلك بالهاتف في المقام الأول.

## المرض

إذا كانت أعراض المرض خفيفة ولم تكن أنت من الفئة المعرضة للخطر فلن تكون بحاجة للتشخيص من قبل الطبيب بالضرورة.

إذا كانت أعراضك خفيفة، فعليك أن تبقى في منزلك أو غرفة سكنك أو في المكان الذي يخصصه لك موظفو مركز الاستقبال. الأعراض الخفيفة هي الرشح والسعال وألم الحنجرة ووجع العضلات أو ارتفاع الحرارة. من المهم جدًا الابتعاد عن الناس الآخرين وعن أماكن مركز الاستقبال العامة مثلًا.

من المهم عند المرض الخلود للراحة وتناول السوائل بشكل كافٍ. ولتخفيف الأعراض يمكن للمريض أن يتناول الأدوية التي لا تتطلب وصفة طبية والتي يمكن شراؤها من الصيدلية (باراسيتامول مثلًا). غالبًا ما تشفى عدوى جهاز التنفس بعد أسبوع من الراحة. اتبع تعليمات العلاج التي استلمتها.

لا تذهب للعمل إذا كنت مريضًا.

أخبر موظفي مركز الاستقبال إذا

- استمرت أعراضك طويلاً
- صارت أعراضك خطيرة وساءت حالتك الصحية
- أحسست بضيق التنفس



إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فأخبر الموظفين بواسطة الهاتف في المقام الأول. وإذا كنت تسكن خارج المركز وازدادت الأعراض سوءًا وتدهورت حالتك الصحية فجأة، فيمكنك الاتصال برقم 112 في حالة الطوارئ.

يعني العزل عزل الشخص الذي يعاني من مرض معدٍ عن الأشخاص الأصحاء. يمكن للطبيب أن يأمر بوضعك في العزل بحيث لا يمكنك أن تغادر بدون إذن منزلك أو غرفة سكنك أو أي مكان آخر يخصصه لك موظفو مركز الاستقبال. يمكن أيضًا أن يتم العزل في المستشفى. إن الغرض من العزل هو تجنب المزيد من العدوى المحتملة.

عندما يتم العزل في غرفة سكنك أو المكان المخصص لك من قبل موظفي المركز، يقوم موظفو المركز بتزويدك بالطعام أو لوازم الطعام. وإذا كنت تسكن في مكان مبيت خاص، فيُفترض بك أن تتولى بنفسك حصولك على الطعام واللوازم بمساعدة الأقربين. تذكر أن من غير المسموح لك أن تترك العزل أو تشرع بالتعامل مع الآخرين.

## ما نأمله منك

نأمل من زبائن مركز الاستقبال التعاون الجيد والصبر والهدوء. اتبع التعليمات الصادرة عن الموظفين من أجل سلامتك وسلامة الآخرين.

## من أين يمكنك الحصول على المعلومات؟

- يمكنك عند الضرورة الحصول على المعلومات من موظفي مركز الاستقبال.
- يذيع موقع (Yle.fi) الأخبار عن فيروس كورونا بعدة لغات.
- يخبر موقع (THL.fi) عن الوضع في فنلندا وتوجد فيه تعليمات بمختلف اللغات حول السعال وغسل اليدين مثلاً.