

## معلومات لزبون مركز الاستقبال للتعامل في ظروف فيروس كورونا 2020/05/26

ينتقل فيروس كورونا في المقام الأول كعدوى قطرية عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب. كما يمكن أن ينتقل عن طريق اللمس إذا قام المريض مثلاً بالسعال على يديه، ثم لمس شخصاً آخرًا بعد ذلك.

يمكن لكل زبون في مركز الاستقبال إبطاء أو منع انتشار فيروس كورونا من خلال أفعاله. ففي الحياة اليومية يمكن الوقاية من العدوى عن طريق العناية بنظافة اليدين وتقليل الاحتكاك القريب مع الآخرين، كما أن من المهم في الوقاية من العدوى أن يتجنب الشخص الذي تظهر عليه الأعراض التنقل والتعامل، لكن من المهم في نفس الوقت أيضًا أن يحافظ الشخص على رفاهه وقدرته على العمل وتعزيزها في ظروف فيروس كورونا.

### انتبه للنظافة الصحية الجيدة لليدين والسعال

يمكن للشخص التقليل من خطر عدواه وعدوى الآخرين في المقام الأول بواسطة الانتباه إلى النظافة الصحية لليدين والسعال في مركز الاستقبال وخارج المركز.

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

- اغسل يديك كثيرًا وبغاية بالماء والصابون. اغسل اليدين لمدة 20 ثانية على الأقل ثم جفف اليدين جيدًا.
- يُستحسن غسل اليدين خاصة عندما تأتي من الخارج ودائمًا بعد دخول المرحاض أو عندما تمخط أو تسعل أو تعطس. اغسل اليدين فور عودتك إلى مركز الاستقبال.
- إذا لم تغسل يديك، فاستعمل معقم اليدين.
- احمي فمك عندما تسعل أو تعطس. استعمل مثلاً منديلًا أو الجزء الأعلى من الكم. لا تسعل أو تعطس على راحة يدك. اطح المنديل دائمًا في سلة القمامة.
- لا تلمس عينيك أو أنفك أو فمك إذا لم تكن قد غسلت يديك مباشرة قبل ذلك.
- تجنب أن تلمس باليد العارية الأسطح التي يلمسها الناس الآخرون (مسكات الأبواب وما شابهها).
- نظف شاشة هاتفك بانتظام.
- انتبه إلى النظافة الصحية في تحضير الطعام وتناول الطعام.
- إذا كنت تسكن في مركز الاستقبال، فحافظ على نظافة غرفتك والأماكن المشتركة التي تستعملها في المركز.
- إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فحافظ على نظافة منزلك.

### قلل من الاحتكاك القريب

من المهم للأصحاء أيضًا أن يقللوا من الاحتكاكات القريبة في مركز الاستقبال وخارجه، وبذلك يتم تجنب انتشار فيروس كورونا.

- حافظ على مسافة 1-2 مترًا على الأقل من الأشخاص الآخرين داخل وخارج مركز الاستقبال. ابتعد عن الشخص الذي يسعل أو يعطس.
- تجنب المكوث غير الضروري في المناطق المشتركة في مركز الاستقبال إذا كنت تسكن في المركز.
- تجنب المكوث غير الضروري في الأماكن العامة خارج مركز الاستقبال. على سبيل المثال، تجنب التعامل والمكوث لمدة طويلة خلال أسوأ أوقات الزحمة في المتاجر أو مراكز التسوق.
- تجنب السفر غير الضروري بوسائل النقل العام. تنقل سيرًا على الأقدام أو بالدراجة إن أمكن.
- تجنب الزيارات غير الضرورية عند الآخرين. تجنب على وجه الخصوص زيارة كبار السن وأولئك الذين يعانون من أمراض أساسية. إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فتجنب الزيارات غير الضرورية عندك. تواصل مع الناس بالهاتف أو شبكة الإنترنت أو التقى أصدقائك وأحبائك في الهواء الطلق.
- لا تصافح أو تعانق، بل ابتكر طرقًا أخرى للتحية.

## أبلغ عن الأعراض والتعرض للعدوى

يسبب فيروس كورونا التهابًا مفاجئًا في الجهاز التنفسي. أعراض فيروس كورونا هي:

- ارتفاع الحرارة
- وجع الحنجرة
- السعال
- الرشح
- ضيق التنفس
- وجع العضلات

لقد تم في سياق المرض بفيروس كورونا الإبلاغ عن ظهور اضطرابات في المذاق والرائحة والتعب والغثيان والإسهال. لكن يجدر هنا التنويه إلى أنه لا يمكن، على أساس الأعراض فقط، الاستنتاج فيما إذا كان التهاب الجهاز التنفسي ناجمًا عن فيروس كورونا أم فيروس آخر أم بكتيريا أخرى. يعاني غالبية المصابين بفيروس كورونا من مرض خفيف، وقد لوحظ على صعيد العالم أن حالات المرض الخطيرة والوفاة تصيب على وجه الخصوص الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عامًا والذين يعانون بالفعل من مرض أساسي ما كمرض القلب الحاد أو مرض السكري.

أبلغ موظفي مركز الاستقبال على الفور إذا مرضت وكانت لديك أعراض. وإذا كنت تسكن خارج المركز فأبلغ عن طريق الهاتف. سيساعدك موظفو مركز الاستقبال في الذهاب لاختبار فيروس كورونا إذا لزم الأمر.

إذا كنت تعلم أنك كنت على احتكاك بشخص مريض بفيروس كورونا، فأخبر موظفي المركز أيضًا على الفور. وإذا كنت تسكن خارج المركز وازدادت أعراضك وحالتك سوءًا فجأة، فيمكنك في حالة الطوارئ الاتصال برقم الطوارئ 112.

## لا تنتقل أو تتعامل إذا كانت لديك أعراض

من المهم أن تتجنب تمامًا التنقل والتعامل إذا كانت لديك أعراض.

- لا تذهب إلى المناطق المشتركة في مركز الاستقبال إذا كان لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي، مهما كانت خفيفة. تجنّب في تلك الحالة كل الاحتكاكات القريبة بالآخرين.
- لا تذهب لزيارة الآخرين إذا كان لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي، مهما كانت خفيفة. تجنّب في تلك الحالة كل الاحتكاكات القريبة بالآخرين.
- لا تذهب للعمل أو المدرسة إذا كان لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي، مهما كانت خفيفة. تجنّب في هذه الحالة كل الاحتكاكات القريبة بالآخرين.
- لا تذهب إلى المناسبات العامة أو التجمعات العامة أو الأماكن العامة خارج مراكز الاستقبال أو وسائل النقل العام إذا كان لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي، مهما كانت خفيفة. تجنّب في هذه الحالة كل الاحتكاكات القريبة بالآخرين.
- لا تتعامل خارج مراكز الاستقبال إذا كان لديك أعراض التهاب الجهاز التنفسي، مهما كانت خفيفة. إذا كنت على علم باجتماع قادم مع سلطة (على سبيل المثال، مقابلة ذات صلة بالنظر في طلب اللجوء) أو جهة أخرى خارج المركز، وكنت غير متأكد مما إذا كنت ستتمكن من الحضور بسبب حالتك، فيرجى الاتصال بموظفي المركز. إذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فيرجى الاتصال بواسطة الهاتف.

## تعامل في مركز الاستقبال إذا كان لذلك ضرورة

- احجز موعدًا لموظف مركز الاستقبال إذا كان لذلك ضرورة. فإذا كانت لديك مخاوف صحية أو مشاكل تتعلق برفاه عائلتك، فمن الأولى بك الاتصال بموظفي مركز الاستقبال كي لا تسوء المخاوف والمشاكل. وإذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فاتصل عند الضرورة بالمركز بواسطة الهاتف.



- إذا كنت على علم بموعد في مراكز الاستقبال وظهرت عليك أعراض قبل الموعد أو كنت تعلم أنك كنت على احتكاك بشخص مريض، فأخبر موظفي المركز على الفور. وإذا كنت تسكن خارج مركز الاستقبال، فاتصل بواسطة الهاتف.
- يمكن لموظفي مركز الاستقبال أيضاً ترتيب الاجتماعات عن طريق الاتصال عن بُعد، وذلك حسب الضرورة والإمكانية.

## انتبه للرفاه وقدرتك على النشاط

يحافظ النشاط والاستخدام المتنوع لقدرات الفرد البدنية والعقلية والاجتماعية على الرفاه والقدرة على النشاط.

- تحرّك يومياً. تنزّه في الخارج. استخدم حسب الإمكان أماكن ممارسة هوايات الهواء الطلق المفتوحة. وعند الخروج، تأكد من الحفاظ على مسافة أمان لا تقل عن 1-2 متر.
- تناول الطعام بانتظام. تأكد أيضاً من حصولك على كمية كافية من السوائل.
- حاول الحصول على قسط كافٍ من النوم. التزم بإيقاع يومي منتظم. اتبع الروتين اليومي المعتاد.
- اتصل بالأصدقاء والأقرباء حتى في وقت الطوارئ. استعمل مثلاً الهاتف أو الكمبيوتر للتواصل. وإذا قابلت شخصاً وجهًا لوجه، فيفضل أن يتم ذلك في الهواء الطلق واحتفظ بمسافة أمان لا تقل عن 1-2 متر.
- إذا كان بإمكانك القيام بعمل كسبي، فاطلب ذلك.
- اقرأ الكتب. القراءة مفيدة للصحة.
- إذا كنت في فنلندا وفي مركز الاستقبال مع زوجك/زوجتك و/أو طفلك أو أطفالك، فكن سندا له/لهم. في تلك الظروف.
- استخدم حسب الإمكان المرافق والأماكن الترفيهية الداخلية المفتوحة. (صالات السباحة، صالات الرياضة، المكتبات العامة، صالات اللياقة البدنية). تذكر أن تحافظ على مسافة أمان لا تقل عن 1-2 متر.

## ما نتمناه منك

- نتمنى من كل زبائن مراكز الاستقبال التعاون الجيد والصبر والهدوء. إن ظروف فيروس كورونا مازالت قائمة ويمكن أن تسبب تغييرات في نشاط المركز. فمن أجل سلامتك وسلامة الآخرين، اتبع دائماً التعليمات التي يصدرها موظفو مركز الاستقبال.

## من أين يمكن الحصول على المعلومات

- يمكنك عند الضرورة الحصول على المعلومات من موظفي مركز الاستقبال.
- أعدت دائرة الهجرة لزبائن مراكز الاستقبال نشرة عن النقل العام الآمن: "معلومات لزبون مركز الاستقبال للسفر بأمان بوسائل النقل العام في ظروف كورونا". النشرة متاحة بعدة لغات. يمكنك الحصول على النشرة من مركز الاستقبال الخاص بك.
- ينشر موقع (Yle.fi) الأخبار عن فيروس كورونا بعدة لغات.
- يخبر موقع (THL.fi) عن الوضع في فنلندا وتوجد في صفحاته تعليمات بمختلف اللغات حول السعال وغسل اليدين مثلاً.
- تزود مرافق وأماكن ممارسة الهوايات الداخلية المفتوحة، بالإضافة إلى منظمي المناسبات والأنشطة المختلفة، التعليمات حول تحديد عدد الأشخاص ومسافات الأمان وتعليمات النظافة الصحية الواجب اتباعها. اتبع دائماً التعليمات المعطاة.