

## 居家隔离人员指南

如果因接触新冠病毒而被传染病专家要求隔离，你必须严格限制自己的活动，直到负责的医生或护士宣布隔离解除。

**待在家中，不外出访客，也不在家中会客。必要时会有护士或医生监测你的健康状况。**

请记住，违反传染病管理部门的隔离命令将面临法律处罚。违反隔离令会被处罚款或最高三个月的监禁（根据芬兰刑法 44 章第 2 条）。

### 在传染病专家指令隔离期间，不要：

- 去上班
- 去学校或其他学习场所
- 去餐厅、商店、购物中心或其他公共场所
- 去游泳馆或类似健身场所
- 使用任何其他娱乐设施
- 去剧院、电影院、餐厅或酒吧
- 使用公共交通工具，如火车、公交车或出租车
- 在家会客或外出访客
- 请外部清洁人员或清洁公司上门进行清洁服务

### 在室内，应该：

- 在自己的卧室单独睡。
- 每天早晚开窗透气至少 15 分钟。
- 如果家中有感染者居住，避免不必要的亲密接触。
- 咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻。没有纸巾时就用袖口遮挡，不要用手。用完的纸巾立即封入塑料袋或扔进垃圾筒。用肥皂和水洗手，并/或用含酒精的消毒液进行手部消毒。
- 正常清洁餐具。
- 正常用洗衣机清洗衣物和床上用品。
- 正常进行家中清洁（但不要请外部清洁人员上门清洁）。建议给吸尘器安装高效空气过滤器。
- 仔细清洁冰箱门、遥控器和其他经常接触物体的表面。
- 所有分泌物需用含氯消毒剂清理，如呕吐物或痰液。溶液须稀释至 0.05% 的浓度。根据瓶身标签上的稀释说明操作。

### 在室外，应注意：

- 可以在自家阳台或花园进行户外活动，但绝不能与家人以外的人员有直接接触。

- 生活在城中的人尤其注意，如果可能的话，将遛宠物的任务交给不需隔离的人，也可以将宠物托付给他人照料。另外，只要不与其他人直接接触，自己遛宠物也无妨。

### 食物供应：

- 让不需隔离的人代为采购。
- 也可以网购或电话订购送至家中。付钱和收货时确保不接触送货人员。

### 其他注意事项：

- 若您已被隔离或应传染病专家要求隔离，可申领传染病津贴补偿收入损失。若因家中有未满 16 岁的孩子需隔离而导致您无法工作，也可以领取传染病津贴。传染病津贴可向国家社会保险局 (Kela) 申请。申请需提交一张由传染病专家出具的隔离决定书或 SVA 证书。主动隔离人员没有资格申请传染病津贴。更多传染病津贴及申请事宜详见 Kela 网站。[www.kela.fi/tartuntatauti](http://www.kela.fi/tartuntatauti)
- 隔离期间如需使用救护车，请在联系应急响应中心时说明自己正在隔离。

### 如果出现了症状：

新冠肺炎症状可能包括发热、咳嗽、嗓子疼、流鼻涕、呼吸困难、嗅觉或味觉失灵，以及原因不明的腹泻或胃痛。

若出现任何以上症状，请拨打埃斯波新冠肺炎服务热线：09 816 34600（周一至周五早上 7:00 至下午 6:00）。其他时间可拨打医护热线：116117。

多语言新冠肺炎基本信息请访问：<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>