उन लोगों के लिए निर्देश जिन्हें घर पर क्वारंटीन करने का आदेश दिया गया है

अगर कोरोना वायरस के संपर्क में आने के कारण किसी संक्रामक रोग विशेषज्ञ द्वारा आपको क्वारंटीन किया गया है तो आपका इलाज करने वाला डॉक्टर या नर्स जब तक आपको कोई अन्य निर्देश न दें तब तक आपको अवश्य ही अपनी गतिविधियों को सीमित करना होगा।

घर पर रहें, दूसरों से मिलने ना जाएं और आपसे मिलने के लिए दूसरों को आमंत्रित ना करें। आवश्यकतानुसार नर्स या डॉक्टर आपके स्वास्थ्य पर नजर रखेंगे।

कृपया याद रखें कि संक्रामक रोग अधिकारियों द्वारा जारी किए गए क्वारंटीन के आदेश का उल्लंघन करने के परिणामस्वरूप आप पर जुर्माना लगाया जा सकता है। क्वारंटीन के आदेश का उल्लंघन करने के लिए आपको सज़ा दी जा सकती है या अधिकतम तीन महीनों के लिए कैद में रखा जा सकता है (फिनलैंड की आपराधिक संहिता, अध्याय 44(2))।

किसी संक्रामक रोग विशेषज्ञ द्वारा क्वारंटीन किए जाने के दौरान, निम्नलिखित ना करें:

- अपने कार्यस्थल पर जाना
- अपने स्कूल या किसी अन्य शैक्षिक स्थान पर जाना
- रेस्तरां, दुकान, शॉपिंग सेंटर या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर जाना
- स्विमिंग हॉल या इस तरह की किन्हीं भी व्यायाम सुविधाओं में जाना
- किन्हीं भी अन्य मनोरंजन की सुविधाओं में जाना
- थिएटर, सिनेमा, रेस्तरां या बार में जाना
- सार्वजनिक परिवहन उपयोग करना, जैसे कि ट्रेन, बस या टैक्सी
- आपसे मिलने के लिए दूसरों को आमंत्रित करना या दूसरों से मिलने जाना
- आपके घर में बाहरी सफ़ाई कर्मचारियों या अन्य सेवा प्रदाताओं की सेवाओं का उपयोग करना

घर पर रहने के दौरान:

- अपने बेडरुम में अकेले सोएं।
- सुबह और शाम दोनों समय कम से कम 15 मिनट के लिए खिड़कियों को खोल कर कमरे में ताज़ी हवा आने दें।
- अगर एक ही परिवार में अन्य संक्रमित लोग रह रहे हैं तो उनके साथ अनावश्यक निकट संपर्क में ना आएं।
- ख़ांसने या छींकने के समय टिशू का उपयोग करके अपना मुँह और नाक ढकें। अगर आपके पास टिशू नहीं है तो, अपने आस्तीन के ऊपरी हिस्से से अपना मुँह या नाक ढक कर खासें या छीकें, अपने हाथों का उपयोग ना करें। टिशू का उपयोग करने के तुरंत बाद उसे एक प्लास्टिक की थैली में सील करें या उसे कूड़ेदान में फेंक दें। साबुन और पानी से अपने हाथों को धोएं एवं/अथवा एक अल्कोहल आधारित हैंड रब का उपयोग करें।
- अपने छुरी-कांटे और चम्मच आदि को सामान्य रूप से धोएं।
- अपने कपड़ों और बिस्तर की चादर आदि को सामान्य रूप से वॉशिंग मशीन में धोएं।
- आप घर पर सामान्य रूप से साफ़-सफ़ाई कर सकते हैं (लेकिन बाहर से सफ़ाई कर्मचारी ना बुलाएं)। HEPA फिल्टर वाले वैक्यूम का उपयोग करने की सिफारिश दी जाती है।

- रेफ्रिजरेटर के दरवाजों, रिमोट कंट्रोल और अन्य अक्सर स्पर्श किए जाने वाले सतहों को ध्यानपूर्वक साफ़ करें।
- उल्टी या थूक जैसे किन्हीं भी स्रावों को एक क्लोरीन आधारित कीटाणुनाशक से साफ़ करें। सल्यूशन को पानी में घोला जाना चाहिए ताकि उसका कॉन्सनट्रेशन 500 पीपीएम हो। बोतल की लेबल पर डाइल्यूशन के निर्देश पढ़ें।

बाहर जाना:

- आप अपने बरामदे या बाहर अपने बगीचे में समय बिता सकते हैं लेकिन आपको अवश्य ही अपने परिवार के बाहर किन्हीं भी अन्य लोगों के साथ सीधे संपर्क में नहीं आना चाहिए।
- अगर संभव हो और खास तौर पर शहरी इलाकों में किसी ऐसे व्यक्ति को अपने पालतु पशुओं को घुमाने ले जाने को कहें जो क्वारंटीन में नहीं है। पालतु पशुओं को दूसरों की देखभाल में भी छोड़ा जा सकता है। अन्यथा, आप खुद अपने पालतु पशु को चलने ले जा सकते हैं बशर्ते आप दूसरे लोगों के साथ प्रत्यक्ष संपर्क में ना आएं।

खाने की आपूर्ति:

- किसी ऐसे व्यक्ति को अपने किराने की खरीदारी करने को कहें जो क्वारंटीन में नहीं है।
- आप ऑनलाइन या टेलीफोन पर भी अपने किराने का सामान ऑर्डर कर सकते हैं और अपने घर पर उसकी डिलिवरी करवा सकते हैं। सुनिश्चित करें कि पैसे देते समय और किराने के सामान की डिलिवरी लेते समय आप डिलिवरी देने वाले व्यक्ति के संपर्क में ना आएं।

अन्य चीजें

- अगर किसी संक्रामक रोग विशेषज्ञ ने आपको क्वारंटीन किया है या आपको आइसोलेट करने का आदेश दिया है तो आपकी आय में होने वाले किसी भी नुकसान की पूर्ति संक्रामक रोग भत्ते (कम्यूनिकेबल डिजीज अलाओअंस) द्वारा की जाएगी। अगर आपके 16 साल से कम उम्र वाले बच्चे को क्वारंटीन किया गया है और परिणामस्वरूप आपका काम पर जाना असंभव है तो उस परिस्थिति में भी आप संक्रामक रोग भत्ता प्राप्त कर सकते हैं। संक्रामक रोग भत्ते के लिए केला के पास आवेदन करें। आवेदन करने के लिए, आपको किसी संक्रामक रोग विशेषज्ञ से लिखित क्वारंटीन का निर्णय या एसवीए प्रमाण पत्र की आवश्यकता होगी। स्वैच्छिक क्वारंटीन में रहने वाले लोग संक्रामक रोग भत्ते के लिए योग्य नहीं होंगे। केला की निम्नलिखित वेबसाइट पर आप संक्रामक रोग भत्ता और उसके लिए कैसे आवेदन किया जा सकता है वह पढ़ सकते हैं: www.kela.fi/tartuntatauti
- अगर क्वारंटीन में रहने के दौरान आपको एम्बुलेंस का उपयोग करने की जरूरत हो तो इमरजेंसी रिस्पॉन्स सेंटर से संपर्क करने के समय उन्हें सूचित करें कि आप क्वारंटीन में हैं।

अगर आप लक्षणों का अनुभव करें:

कोरोना वायरस बीमारी के लक्षणों में शायद बुख़ार, खांसी, गले में ख़राश, बहती हुई नाक, सांस फूलना, गंध या स्वाद की भावना खोना, और बिना किसी स्पष्ट कारण के दस्त या पेट में दर्द शामिल हो सकते हैं।

अगर आप इन लक्षणों में से किन्हीं का भी अनुभव करें तो एस्पू के कोरोना वायरस हेल्पलाइन को निम्नलिखित नंबर पर कॉल करें 09 816 34600 (सोम से शुक्र 7:00 - 18:00) अन्य समय पर, मेडिकल हेल्पलाइन को इस टेलीफोन नंबर पर कॉल करें 116117.

विभिन्न भाषाओं में कोरोना वायरस के बारे में सामान्य जानकारी: https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla