

- [من المهم تذكر أثناء فترة كورونا:](#)
- [لقاحات كورونا في إسبو](#)
- [استعمال كامامة الوجه](#)
- [أذهب لإجراء اختبار كورونا](#)
- [من الممكن المجيء إلى المستوصف فقط من خلال حجز موعد مسبق.](#)
- [حمل تطبيق \(Koronavilkku\) على هاتفك](#)
- [معلومات عن فيروس كورونا وعن الأعراض بلغات متعددة في أماكن أخرى على الإنترنت](#)

من المهم تذكر أثناء فترة كورونا:

- اغسل اليدين بشكل متكرر. استعمل الصابون عند غسل الأيدي أو عند الحاجة مطهر الأيدي.
- اسعل أو اعطس في منديل الأنف الذي يُستخدم لمرة واحدة أو في أكمام الملابس.
- لا تذهب لتختلط بالأناس الآخرين حتى ولو كانت لديك أعراض بسيطة.
- تجنّب الازدحام وابق على مسافة فاصلة عن الآخرين. تذكر بُعد المسافة الآمنة (1 إلى 2 متر).
- تجنّب الأماكن المشتركة ولمس الأسطح (على سبيل المثال درابزينات الأدراج المتحركة) خارج البيت. تنتشر العدوى بسهولة من خلال الأماكن التي يدخلها كثيراً أناس مُتتوعين.
- [الحجر الصحي مُطلق: لا يجوز مُقابلة أشخاص آخرين غير الذين يسكنون في نفس البيت.](#)

## [عودة الى الأعلى](#)

لقاحات كورونا في إسبو

يمكن لجميع سكان Espoo الذي بلغوا السن الثانية عشرة وما فوق الحصول على لقاح كورونا

- يحصل جميع الراغبين على اللقاح
- إنّ اللقاح مجاني للجميع
- إنّ أخذ اللقاح اختياري

## احم نفسك والآخرين

يقدم لقاح كورونا وقاية من وباء كورونا الخطير ويساعد على حماية الآخرين. لكل قرار بأخذ اللقاح أهميته.

## إحصل على جرعتي اللقاح

إنّ جرعة اللقاح الثانية مهمة لتحسين قوة وقاية اللقاح وكي تكفي وقاينته ضد تحورات الفيروس. تساعد الجرعة الثانية أيضاً على استمرار الوقاية لأطول وقت ممكن. يمكنك الحصول على الجرعة الثانية بعد ستة أسابيع من الجرعة الأولى.

## إنّ لقاح كورونا آمن

تناسب لقاحات كورونا الجميع مبدئياً. توفر جميع اللقاحات وقاية جيدة ضد وباء كورونا الخطير.

## إذا كنت قد مرضت بوباء كورونا

إذا كنت قد مرضت بوباء كوفيد 19، فيمكنك الحصول على اللقاح بعد شهرين من المرض. لا تحتاج إلا لجرعة واحدة. يقدم المرض وجرعة واحدة من اللقاح وقاية بنفس فعالية جرعتين.

يجب أن تكون قد بلغت السن الثانية عشرة كي تستطيع الحصول على لقاح كورونا.

## يمكن الحصول على اللقاح دون موعد مسبق

- مكتبة Entresse العامة أيام الجمعة بين الساعة 10.00 والساعة 18.00

- نقطة التلقيح في Iso Omena في بحر الأسبوع بين الساعة 9.30 والساعة 11.30 وأيضاً بين الساعة 12.15 والساعة 14.00
- مكتبة Sello العامة أيام الخميس بين الساعة 10.00 والساعة 18.00

إذا كنت قد حصلت على الجرعة الأولى دون موعد مسبق، فيمكنك القدوم إلى نفس المكان للحصول على الجرعة الثانية. يمكن الحصول على الجرعة الثانية المحصّنة بعد انقضاء ما لا يقل عن ستة أسابيع على الجرعة الأولى.

### يمكنك حجز موعد من نقطة التلقيح

- هناك نقطة تلقيح واحدة في Espoo يمكنك حجز موعد منها.
- المركز التجاري Iso Omena، الطابق الثاني، Suomenlahdentie 1

احجز موعداً من خدمة حجز المواعيد الإلكترونية [koronarokotusaika.fi](http://koronarokotusaika.fi)

- يمكنك حجز موعد مباشرةً لجرعتي اللقاح
- يمكن لولي الأمر حجز موعد نيابةً عن الطفل الذي لم يبلغ السن الثامنة عشرة

إذا أردت التعامل هاتفياً، فيمكنك طلب ردّ الاتصال على الرقم 09 816 34800 من الإثنين إلى الجمعة بين الساعة 8.00 والساعة 18.00.

- اتّصل مرة واحدة فقط. عندما تتصل بالرقم، يُسجّل رقمك، فنعاود الاتصال بك. إن لغات الخدمة الهاتفية هي الفنلندية، السويدية والانكليزية. إضافةً إلى هذا، نستعمل تطبيق Tulka. يمكن أن يستغرق رد الاتصال بعض الوقت، لكن يتم الاتصال بالجميع. يتم الردّ على الاتصالات خلال النهار، المساء ونهاية الأسبوع.

خدمة الرسائل النصية للمصابين بإعاقة سمعية على الرقم 040 6393945.

### تساعد نقطة استعلامات المهاجرين في الأسئلة المطروحة حول اللقاح

هل تحتاج إلى مساعدة لحجز موعد للحصول على اللقاح؟ لا تعلم متى يأتي دورك للتلقيح؟ يمكنك الاتصال بنقطة استعلامات المهاجرين وطلب الاستشارة. يمكنك الحصول على مساعدة بلغة فنلندية مبسّطة، بالانكليزية أو بلغتك الأم. عند الحاجة نستعين بترجمة هاتفية.

تقدم نقطة الاستعلامات خدماتها في Palvelutori في Iso Omena، عبر الهاتف 040 636 8097 وعبر البريد الإلكتروني [information.point@espoo.fi](mailto:information.point@espoo.fi). إذا أردت، فيمكنك حجز موعد مسبق.

إنّ خدمات نقطة الاستعلامات متوفرة على الشكل التالي:

- الإثنين 10.00 - 15.00
- الثلاثاء 8.00 - 15.00
- الأربعاء 12.00 - 18.00
- الخميس 10.00 - 16.00
- الجمعة 9.00 - 12.00

لمعلومات إضافية عن اللقاحات: [espoo.fi/koronarokotus](http://espoo.fi/koronarokotus)

### [عودة إلى الأعلى](#)

استعمال كامرة الوجه

استعمل كامرة الوجه

- في الأماكن العامة، على وجه التحديد
- إذا لم تحصل على جرعتي اللقاح

- في أماكن مزدحمة بالناس. مثلاً في المرافق والمناسبات العامة، التجمّعات الدينية والمطاعم.
  - عندما تذهب لإجراء فحص كورونا وعندما تنتظر النتيجة، إذا اضطررت للتجول خارج المنزل
  - في الباصات، القطارات، المتروحات ووسائل النقل العام
- توزّع البلدية كمادات وجه على أولئك الذين لا يستطيعون الحصول على الكمادات من أموالهم. يحصل باقي سكان إسبو على الكمادات بأنفسهم.

توزّع كمادات الوجه على قلبي الدخل في مكاتب الخدمات الاجتماعية وفي نقاط الخدمات للمنظمات:

إسبونكيسكوس "Espoon keskus"

- الجمعية المسجلة هيفا أركي (Hyvä Arki ry) [Siltakuja 3 B](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9.00 - 13.00
- الجمعية المسجلة مائا أبو (Manna Apu ry) [Tuomarilantie 19](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9 - 13

إسبونلاهتي (Espoonlahti)

- كيفينكولو (Kivenkolo) [Merisaapas 1 A](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9.00 - 11.30 و 13.30 - 14.00

ليبافارا (Leppävaara)

- مكتب الخدمات الاجتماعية لإسبو [Komentajankatu 5 C](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9.00 - 15.00
- رايتين بوساكي (Raitin Pysäkki) [Konstaapelinkatu 1 A](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 10.00 - 14.00

ماتينكولا (Matinkylä)

- خدمات المهاجرين لإسبو [Pyyntitie 3](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9.00 - 15.00
- إسبون أنكوري (Espoon Ankkuri) [Matinkartanontie 16 B](#)، الاثنين - الجمعة، الساعة 9.00 - 14.00

شمال إسبو (Pohjois-Espoo)

- كالايارفي بالفيلوتوري (Kalajärven palvelutori) [Ruskaniitty 4](#)، الاثنين - الخميس، الساعة 13.00 - 15.30

تابيولا (Tapiola)

- مركز فعاليات المواطنين (EJYn Kansalaistoiminnan keskus) [Kauppamiehentie 6](#)، الاثنين -

الجمعة، الساعة 10.00 - 15.00

[عودة الى الأعلى](#)

اذهب لإجراء اختبار كورونا

بإمكان كل شخص تظهر عليه أعراض تشير إلى الإصابة بالعدوى بفيروس كورونا إجراء اختبار كورونا.

- بإمكانك أن تحجز بنفسك موعد للاختبار من بوت (البرنامج الإلكتروني) كورونا: <https://koronabotti.hus.fi>
- أو الاتصال باستشارات كورونا لإسبو، هاتف: 09 816 346 00 (الاثنين - الجمعة الساعة 7.00 - 18.00، السبت - الأحد الساعة 9.00 - 15.00). اتصل في باقي الأوقات بإسعافات الطوارئ، هاتف: 116 117.

[عودة الى الأعلى](#)

من الممكن المجيء إلى المستوصف فقط من خلال حجز موعد مسبق.

حجز المواعيد لمستوصفات إسبو بخصوص الامور الأخرى، هاتف: 09 816 34500 الاثنين - الجمعة، الساعة: 7.00 - 18.00.

## [عودة الى الأعلى](#)

حمل تطبيق (Koronavilkku) على هاتفك

يُساعد التطبيق في العثور على الأشخاص الذين من المحتمل أن يكونوا مُصابين بالعدوى بفيروس كورونا. إذا تم إثبات أنك مُصاب بكورونا، فإمكانك الإبلاغ عن ذلك من خلال التطبيق كشخص مجهول. كما أن التطبيق يُبلغك إذا كُنت بالقرب من شخص مريض.

استعمال تطبيق Koronavilkku يُعتبر آمنًا. Koronavilkku هو تطبيق أنتجته مؤسسة الصحة والرفاهية (THL)، حيث أنه يعمل في فنلندا.

بإمكانك تحميل التطبيق مجانًا [من صفحات - Koronavilkku.fi](#). من الممكن استعمال التطبيق باللغة الفنلندية والسويدية والإنجليزية. ([InfoFinland.fi](#))

## [عودة الى الأعلى](#)

إرشادات إضافية لسكان إسبو: [www.espoo.fi/koronavirus](http://www.espoo.fi/koronavirus). يُوجد على رابط صفحات الانترنت للبلدية espoo.fi بوت (روبوت) إنترنت ذكي، يمكن سؤاله عن الأمور المتعلقة بفيروس كورونا بأكثر من 100 لغة مختلفة.

معلومات عن فيروس كورونا وعن الأعراض متعددة في اماكن أخرى على الانترنت

- [معلومات عامة فيروس كورونا وعن الأعراض وعن العلاج بمختلف اللغات](#) (فيديو، مستشفى هلسنكي وأوسيمما HUS).
- [معلومات عن كورونا بالعديد من اللغات المختلفة](#) مؤسسة الصحة والرفاهية (THL)
- [InfoFinland.fi: فيروس كورونا COVID-19](#). تجد على هذه الصفحة روابط بـ 12 لغة مختلفة للصفحات التي تنشر عليها السلطات الفنلندية معلومات موثوق بها عن فيروس كورونا وتأثيره في فنلندا.
- [إرشادات IOM Italy عن الوضع المتعلق بفيروس كورونا للفتات اللغوية الصغيرة](#) (قام بالتحقق منها المركز الرئيسي للصليب الاحمر، من الممكن تطبيقها في فنلندا أيضاً).
- [أخبار Yle](#) تُقدّم مضمون يتم تحديثه باستمرار أيضاً باللغة العربية والكردية والصومالية والفارسية.

## [عودة الى الأعلى](#)

هل ستسافر إلى فنلندا؟ خدمة FINENTRY تُبلغك بما إذا كنت بحاجة إلى اختبار فيروس كورونا أم لا، وكيف ستحجز موعدًا للاختبار. اذهب إلى الرابط: [finentry.fi](http://finentry.fi).