

Evde karantina altında olan kişilere yönelik talimatlar

Bir bulaşıcı hastalıklar uzmanı korona virüs taşımanız nedeniyle sizi karantina altına aldıysa sizi tedavi eden doktor veya hemşire tarafından aksi şekilde talimat verilene kadar faaliyetlerinizi kısıtlamalısınız.

Evde kalın, başkalarını ziyaret etmekten kaçının ve başkalarını sizi ziyaret etmeye davet etmeyin. Sağlığınız bir hemşire veya doktor tarafından gerektiği şekilde izlenecektir.

Bulaşıcı hastalık yetkilileri tarafından verilen bir karantina emrinin ihlalinin cezaya tabi olduğunu lütfen unutmayın. Bir karantina emrini ihlal etmeniz durumunda para cezası veya en fazla üç ay süreyle hapis cezası alabilirsiniz (Finlandiya Ceza Kanunu, Bölüm 44(2)).

Bir bulaşıcı hastalık uzmanı tarafından karantina altına alındığınız süre boyunca şunları yapmayın:

- iş yerinize gitmeyin
- okulunuza veya diğer eğitim yerlerine gitmeyin
- restoran, mağaza, alışveriş merkezi veya diğer kamuya açık alanlara gitmeyin
- yüzme salonlarına veya benzeri spor tesislerine gitmeyin
- diğer dinlenme-eğlence tesislerini kullanmayın
- tiyatro, sinema, restoran veya barlara gitmeyin
- tren, otobüs veya taksi gibi toplu taşıma araçlarını kullanmayın
- başkalarını sizi ziyaret etmeye davet etmeyin ve başkalarını ziyaret etmeyin
- evinizde dışarıdan temizlik veya diğer hizmet sağlayıcılarının hizmetlerini kullanmayın.

Evdeyken:

- Yatak odanızda yalnız uyuyun.
- Sabah ve akşamları pencereyi açıp odayı en az 15 dakika boyunca havalandırın.
- Aynı evde yaşayan diğer virüs bulaşmış kişiler varsa onlarla gereksiz yakın temastan kaçının.
- Öksürürken ve hapşırırken ağızınızı ve burnunuzu kâğıt mendille kapatın. Kâğıt mendiliniz yoksa elinize değil, kolunuzun üst kısmına doğru öksürün veya hapşırın. Kâğıt mendili kullandıktan hemen sonra bir plastik torbanın içine koyup torbanın ağzını bağlayın veya çöpe atın. Ellerinizi su ve sabun ile yıkayın ve/veya alkol bazlı el dezenfektanı kullanın.
- Çatal bıçak takımlarınızı normal şekilde yıkayın.
- Giysilerinizi ve yatak çarşaflarınızı normal şekilde çamaşır makinesinde yıkayın.
- Evinizde normal şekilde temizlik yapabilirsiniz (ancak dışarıdan temizlik hizmeti almayın). Elektrikli süpürge için HEPA filtresi önerilir.
- Buzdolabı kapılarını, uzaktan kumandaları ve diğer sıkça dokunulan yüzeyleri dikkatlice temizleyin.
- Kusma veya balgam gibi salgıları klor bazlı bir dezenfektan ile silin. Solüsyon, 500 ppm konsantrasyon ile sulandırılmalıdır. Şişe etiketindeki sulandırma talimatlarına bakın.

Dışarı ıkarken:

- Balkonunuzda veya bahçenizde açık alanda zaman geçirebilirsiniz ancak evinizin dışındaki kişilerle doğrudan temas kurmamalısınız.
- Mümkünse ve özellikle kentsel alanlarda, evcil hayvanları gezdirme işini karantina altında olmayan bir kişiye bırakın. Ayrıca evcil hayvanların bakımı da başkasına bırakılabilir. Aksi durumda, diğer insanlarla doğrudan temastan kaındığınız sürece evcil hayvanları gezdirebilirsiniz.

Gıda temini:

- Market alışverişini karantina altında olmayan başka bir kişinin yapmasını isteyin.
- Ayrıca market ürünlerini internetten veya telefonla evinize sipariş edebilirsiniz. Market rnleri için ödeme yaparken ve teslim alırken bunları getiren görevliyle temas etmediğinizden emin olun.

Diğer konular

- Bulaşıcı hastalık deneği, karantinaya girdiyse veya bir bulaşıcı hastalık uzmanı tarafından kendinizi izole etmeniz talimatı verildiyse gelir kaybını tazmin eder. 16 yaşından küçük çocuğunuz karantinadaysa ve dolayısıyla işe gidemiyorsanız yine bulaşıcı hastalık deneği alabilirsiniz. Bulaşıcı hastalık deneği için Kela'ya başvurun. Başvuruda bulunmak için bir bulaşıcı hastalık uzmanı tarafından verilmiş yazılı bir karantina kararınız veya SVA belgeniz olmalıdır. Gönüllü olarak karantinaya girmiş kişiler bulaşıcı hastalık deneği alma hakkına sahip değildir. Bulaşıcı hastalık deneği ve buna nasıl başvuru yapılacağı konusunda daha fazla bilgiyi Kela web sitesinden okuyabilirsiniz: www.kela.fi/tartuntatauti
- Karantina sırasında ambulans kullanmanız gerekirse iletişime geçtiğinizde Acil Müdahale Merkezini karantina durumunuz hakkında bilgilendirin.

řu belirtileri yaşarsanız:

Koronavirüs hastalığının belirtileri arasında ateş, öksürük, boğaz ağrısı, tıkanmış burun, nefes darlığı, koku veya tat alma duyularının kaybolması ve ishal ya da belirli bir neden olmaksızın karın ağrısı yer alabilir.

Bu belirtilerden herhangi birini gösterirseniz Pazartesiden Cumaya 7.00-18.00 saatleri arasında 09 816 34600 numaralı telefondan Espoo'nun koronavirüs yardım hattını arayın. Diğer zamanlarda, 116117 numaralı telefondan Tıbbi Yardım Hattını arayın.

Koronavirüs hakkında farklı dillerde genel bilgiler: <https://thl.fi/fi/web/infektioaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatietoa-eri-kielilla>