

- [مسائلی که مهم است در دوران کرونا به خاطر داشته باشید](#)
- [واکسین های کرونا در اسپو \(Espoo\)](#)
- [استفاده از ماسک صورت](#)
- [تست کرونا و ارزیابی علائم](#)
- [برای آزمایش کرونا مراجعه کنید.](#)
- [فقط وقتی به مرکز صحتی آمده می‌توانید که بیش‌تر وقت ملاقات داشته باشید](#)
- [ایلیکیشن کرونا ویلکو \(koronavilkku\) را در تلفون خود نصب کنید](#)
- [طرز العمل های قرنطین را رعایت کنید.](#)
- [معلومات در مورد ویروس کرونا و علائم آن به زبان های مختلف در جاهای دیگر در اینترنت](#)

مسائلی که مهم است در دوران کرونا به خاطر داشته باشید

- دستان خود را اغلب بشوئید. برای شستن دست ها از صابون یا اگر ضرورت دارد از ماده ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- در دستمال یکبار مصرف و یا در آستین خود سرفه یا عطسه کنید.
- اگر حتی دارای مقدار کمی علائم و نشانه های مریضی هستیید هم به جمع دیگران نروید.
- به جمعیت نزدیک نشوید و از اشخاص دیگر فاصله خود بگیرید. فاصله اجتماعی 1 تا 2 متر را بخاطر داشته باشید.
- از رفتن به مکانهای عمومی و تماس با سطوح عمومی (مثل های پله برقی در خارج از خانه خودداری کنید).

[بازگشت به بالا](#)

واکسین های کرونا در اسپو (Espoo)

همه ساکنان ۱۲ سال به بالای اسپو می توانند واکسیناسیون کرونا را دریافت کنند

- هر کسی که بخواهد، میتواند این واکسین را دریافت کند.
- واکسیناسیون برای همه رایگان است.
- گرفتن واکسین داوطلبانه است.

از خود و دیگران محافظت کنید

واکسیناسیون کرونا شما را از مریضی شدید کرونا و ویروس محافظت میکند و به محافظت از دیگران نیز کمک میکند. هر تصمیم برای گرفتن واکسین مهم و تاثیر گزار است.

هر دو واکسیناسیون را بگیرید

دوز دوم واکسین اثر محافظتی واکسین را تقویت میدهد و دارای محافظت کافی در برابر جهش های جدید این ویروس است. دوز دوم همچنین به اثر محافظتی واکسین کمک میکند، یعنی تا آنجایی که ممکن دوام دار باشد. دوز دوم واکسین خود را ۶ هفته پس از دریافت اولین واکسین خود دریافت خواهید کرد.

واکسین کرونا بی خطر است

واکسین های کرونا اساساً برای همه مناسب است. اثر محافظتی همه واکسین های کرونا در برابر مریضی شدید کرونا خوب است.

اگر به مریضی کرونا مبتلا شده اید

اگر به مریضی کووید-۱۹ مبتلا شده اید، دوز دوم واکسین را میتوانید ۲ ماه پس از مریض شدن خود دریافت کنید. شما فقط به یک دوز واکسین نیاز دارید. مریض شدن و یک دوز واکسین با هم به اندازه دو دوز واکسین تأثیر محافظتی را دارا است.

شما باید ۱۲ ساله یا بیشتر از آن باشید که تا واجد شرایط گرفتن واکسین کرونا باشید.

واکسیناسیون را بدون وقت هم میتوان گرفت

- کتابخانه انترسسه (Entresse) جمعه ها از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰
- واحد واکسیناسیون ایسو اومنا (Iso Omena) در روزهای کاری از ۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ و از ۱۲:۱۵ تا ۱۴:۰۰
- کتابخانه سللو (Sello) پنجشنبه ها از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰

اگر اولین واکسین خود را بدون وقت قبلی دریافت کرده اید، می توانید برای دریافت دوز تقویت کننده به همان واحد مراجعه کنید. واکسیناسیون تقویت کننده را می توان حداقل ۶ هفته پس از دوز اول واکسیناسیون گرفت.

شما میتوانید در واحد واکسیناسیون همچنین وقت بگیرید

در اسپو فقط یک واحد واکسیناسیون وجود دارد که میتوانید در آنجا وقت قبلی بگیرید.

- مرکز خرید ایسو اومنا (Kauppakeskus Iso Omena)، منزل ۲ Suomenlahdentie 1

وقت را میتوان از سیستم وقت گرفتن الکترونیکی koronarokotusaika.fi گرفت

- می توانید برای هر دو دوز واکسیناسیون خود مستقیماً وقت بگیرید.
- سرپرست میتواند برای فرزند زیر ۱۸ سال خود وقت بگیرید.

اگر میخواهید تلفنی وقت بگیرید، میتوانید درخواست تماس تلفنی را از طریق شماره تلفن ۰۹۸۱۶۳۴۸۰۰ از دوشنبه ها تا جمعه و از ساعت ۸ الی ۱۸، بگذارید.

- فقط یکبار تماس بگیرید. وقتی که به این شماره تماس میگیرید، شماره شما ذخیره میشود و ما با شما تماس میگیریم. تلفن به زبانهای فنلندی، سوئدی و انگلیسی خدمت میکند. علاوه بر این، ما از برنامه تولکا (Tulka) نیز استفاده میکنیم. ممکن است تماس تلفنی ما طول بکشد، اما با همه تماس گرفته میشود. تماس ها در طول روز، عصرها و آخر هفته ها گرفته میشوند.

خدمات پیامک برای افراد کم شنوا با شماره ۰۴۰۶۳۹۳۹۴۵.

مرکز مشاورات مهاجران در زمینه واکسیناسیون شما را کمک میکند

آیا برای وقت گرفتن واکسیناسیون به کمک نیاز دارید؟ آیا مطمئن نیستید که نوبت واکسیناسیون شما چی وقت است؟ می توانید با مرکز مشاورات مهاجران تماس بگیرید و از آنها مشاوره بخواهید. میتوانید به زبان ساده فنلندی، انگلیسی یا زبان خودتان کمک دریافت کنید. در صورت لزوم، از مترجم تلفنی استفاده میکنیم.

این واحد اطلاعاتی در پالولو توری ایسو اومنا موقعیت دارد، تماس های تلفنی با شماره ۰۴۰۶۳۴۸۰۹۷ و از طریق ایمیل information.point@espoo.fi. در صورت تمایل می توانید از قبل وقت ملاقات برای تان تقاضا کنید.

این واحد اطلاعاتی به شرح زیر باز است:

- دوشنبه ها ساعت ۱۰-۱۵
- سه شنبه ها ساعت ۸-۱۵
- چهارشنبه ها ساعت ۱۲-۱۸
- پنج شنبه ها ساعت ۱۰-۱۶
- جمعه ها ساعت ۹-۱۲

اطلاعات بیشتر در مورد واکسیناسیون در سایت espoo.fi/koronarokotus

[بازگشت به بالا](#)

از ماسک صورت استفاده کنید

- در فضاهای داخلی عمومی، به ویژه
 - اگر دو واکسیناسیون را هنوز در یافت نکرده اید
 - در شرایطی که تعداد زیادی از مردم نزدیک به یکدیگر هستند. آنها عبارتند از مراسم های عمومی، گردهمایی های مذهبی و رفتن به رستوران ها میباشند.
- هنگامی که برای تست کرونا راهی هستید و یا که منتظر نتیجه آن هستید و نیاز به بیرون رفتن از خانه را دارید
- در بس، قطار، مترو و سایر وسایل حمل و نقل عمومی

شهرداری برای اشخاصی که خودشان ماسک تهیه کرده نمی توانند، ماسک های رایگان می دهد. باشندگان دیگر اسپو (Espoo) خودشان ماسک تهیه می کنند. ماسک های صورت که برای اشخاص فقیر در نظر گرفته شده اند در اداره های سوسیال و مراکز کار سازمان ها داده می شوند:

اسپون کسکوس (Espoon keskus)

- انجمن هوه آرکی (Hyvä Arki ry)، [Siltakuja 3 B](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-13
- انجمن مانا آپو (Manna Apu ry)، [Tuomarilantie 19](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-13

اسپون لاهتی (Espoonlahti)

- کیون کولو (Kivenkolo)، [Merisaapas 1 A](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-11.30 و 13.30-14

لپه وارا (Leppävaara)

- اداره خدمات اجتماعی شهر اسپو (Espoo)، [Komentajankatu 5 C](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-15
- رایتین پوسکی (Raitin Pysäkki)، [Konstaapelinkatu 1 A](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 10-14

ماتین کوله (Matinkylä)

- خدمات مهاجرین اسپو (Espoo)، [Pyyntitie 3](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-15
- اسپون آنکوروی (Espoon Ankkuri)، [Matinkartanontie 16 B](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-14

اسپوی شمالی (Pohjois-Espoo)

- میدان خدماتی کالایروی (Kalajärven palvelutori)، [Ruskaniitty 4](#)، روزهای دوشنبه الی پنجشنبه ساعت 15.30-13

تاپیولا (Tapiola)

- مرکز امور ملی (EJYn Kansalaistoiminnakeskus)، [EJY](#)، [Kauppamiehentie 6](#)، روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 9-15

[بازگشت به بالا](#)

برای آزمایش کرونا مراجعه کنید.

همه اشخاصی که علائمی دارند که به سرایت ویروس کرونا مربوط می شوند، تست کرونا داده می توانند.

- می توانید خودتان از کرونا بوت (koronabotti.koronabotti.hus.fi) برای تست وقت بگیرید.

- یا به مرکز مشاوره کرونا اسپو (Espoo) (تلفون کنید. 09 816 346 00) (روزهای دوشنبه الی جمعه ساعت 17 تا 18 روزهای شنبه و یکشنبه ساعت 15-9) در وقت دیگر با مرکز کشیک کمک تماس بگیرید تلفون 117116

[بازگشت به بالا](#)

فقط وقتی به مرکز صحتی آمده می‌توانید که پیش‌تر وقت ملاقات داشته باشید

رزرو وقت در مرکز های صحتی اسپو (Espoo) در مورد مسائل دیگر، نمبر تلفون 09 816 34500 روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت 7 الی 18.

[بازگشت به بالا](#)

اپلیکیشن کرونا ویلکو (**koronavilkku**) را در تلفون خود نصب کنید

این اپلیکیشن در پیدا کردن اشخاصی که ممکن است ویروس کرونا به آنها سرایت کرده باشد، کمک می‌کند. در صورتی که به شما گفته اند که ویروس کرونا به شما سرایت کرده، می‌توانید آن را بدون گفتن نام در اپلیکیشن اطلاع دهید. در صورتی که نزدیک یک شخص مریض هستید هم این اپلیکیشن به شما اطلاع می‌دهد.

استفاده از کرونا ویلکو (**koronavilkku**) امن است. کرونا ویلکو (**koronavilkku**) اپلیکیشنی است که ریاست صحت و رفاه عامه (THL) آن را ساخته و در فنلند کار می‌کند.

می‌توانید اپلیکیشن رایگان را [از صفحات Koronavilkku.fi نصب کنید](#). از این اپلیکیشن می‌توان به زبان های فنلندی، سوئدنی و انگلیسی استفاده نمود. ([InfoFinland.fi](#))

[بازگشت به بالا](#)

طرز العمل های قرنطین را رعایت کنید.

- در صورتی که منتظر رفتن به تست کرونا و یا نتیجه تست هستید، و یا در معرض سرایت کرونا قرار گرفته‌اید، طرز العمل‌هایی که دریافت کرده اید را رعایت کنید.
- نقض کردن دستور قرنطین که توسط مسئولین مریضی‌هایی سرایت کننده صادر شده باشد، عملی قابل مجازات است. طرز العمل های قرنطین به زبان های فنلندی، سوئدنی و انگلیسی: [espoo.fi/karanteenihjeet](http:// espoo.fi/karanteenihjeet)

دستور العمل های بیشتر برای باشندگان اسپو (Espoo): www.espool.fi/koronavirus در سایت شهر در آدرس [espoo.fi](http:// espoo.fi) اپلیکیشن هوشمند هم کار می‌کند. از این اپلیکیشن به بیش از 100 زبان مختلف مسائل مربوط به کرونا را سوال کرده می‌توان.

[بازگشت به بالا](#)

معلومات در مورد ویروس کرونا و علایم آن به زبان های مختلف در جاهای دیگر در اینترنت

- [معلومات عمومی در مورد ویروس کرونا، علایم آن و درمان آن به زبان های مختلف](#) (ویدیو، HUS)
- [معلومات در مورد کرونا به زبان های مختلف](#) (مؤسسه بهداشت و رفاه)
- [InfoFinland.fi ویروس کرونا کوید-19](#). در این سایت لینک هایی به 12 زبان مختلف در مورد معلومات قابل اعتمادی که مسئولین فنلند در مورد ویروس کرونا و اثرات آن در فنلند منتشر می‌کنند، وجود دارد.
- [اطلاع رسانی اداره های مختلف در مورد ویروس کرونا در یک جا جمع آوری شده است](#)
- [دستور العمل های IOM Italy برای گروه های کوچکتر زبانی در مورد شرایط ویروس کرونا](#) (بازبینی شده توسط دفتر مرکزی صلیب سرخ، در شرایط فنلند هم می‌تواند بکار رود)

[بازگشت به بالا](#)