

- [مسائلی که به یاد داشتن آنها در دوران کرونا مهم است:](#)
- [واکسن های کرونا در اسپو \(Espoo\)](#)
- [استفاده از ماسک صورت](#)
- [برای آزمایش کرونا مراجعه کنید.](#)
- [فقط با وقت قبلی می توان به درمانگاه مراجعه نمود](#)
- [اپلیکیشن کرونا ویلکو \(koronavilkku\) را در تلفن خود نصب کنید](#)
- [دستورالعمل های قرنطینه را رعایت کنید](#)
- [اطلاعات در مورد ویروس کرونا و علائم آن به زبان های مختلف در جاهای دیگر در اینترنت](#)

مسائلی که به یاد داشتن آنها در دوران کرونا مهم است:

- دستهایتان را زود زود بشوئید. برای شستن دست ها از صابون یا در صورت لزوم ماده ضد عفونی کننده دست استفاده کنید.
- در دستمال یکبار مصرف و یا در آستین خود سرفه یا عطسه کنید.
- اگر حتی علائم کمی هم دارید، به جمع دیگران ملحق نشوید.
- از نزدیک شدن به ازدحام جمعیت پرهیز کنید و فاصله خود را با دیگران حفظ نمائید.. فاصله اجتماعی را بیاد داشته باشید (1 تا دو متر).
- از اماکن عمومی و لمس سطوح عمومی (مثلاً نرده های پله برقی) در خارج از خانه پرهیز کنید. بیماری به راحتی در اماکنی که اشخاص مختلف زیادی به آن مراجعه می کنند سرایت می کند.
- قرنطینه بی قید و شرط است: نباید اشخاص دیگری به غیر از آنهایی که با شما در یک خانه زندگی می کنند را ملاقات کنید.

[بازگشت به بالا](#)

واکسن های کرونا در اسپو (Espoo)

همه ساکنان اسپو ۱۲ سال به بالا می توانند واکس کرونا را دریافت کنند.

- واکسن را هر کسی که بخواهد می تواند دریافت کند.
- واکسیناسیون برای همه رایگان است.
- واکسیناسیون داوطلبانه است.

از خود و افراد دیگر محافظت کنید

واکسیناسیون کرونا از بیماری شدید کرونا محافظت می کند و به محافظت از دیگران نیز کمک می کند. هر تصمیمی برای تزریق واکسن مهم می باشد.

هر دو واکسن را دریافت کنید

دوز دوم واکسن برای تقویت اثر محافظتی واکسن و ایجاد ایمنی کافی در برابر انواع ویروسی مهم است. دوز دوم همچنین تقویت اثر ایمنی از واکسن تا آنجا که ممکن است طولانی تر می کند. دوز دوم واکسن را ۶ هفته پس از واکسن اول دریافت خواهید کرد.

واکسن کرونا بی خطر است

واکسن های کرونا اساساً برای همه مناسب است. اثر ایمنی همه واکسن های کرونا در برابر ابتلا شدید به کرونا مناسب است.

اگر به کرونا مبتلا شدید

اگر به کووید -۱۹ مبتلا شدید، می توانید واکسن را ۲ ماه پس از بیماری دریافت کنید. شما تنها به یک دوز واکسن احتیاج دارید. مبتلا شدن و یک دوز واکسن با هم به اندازه دو دوز واکسن ایمنی کافی را انجام می دهند.

برای دریافت واکسن کرونا باید ۱۲ سال یا بیشتر سن داشته باشید.

واکسیناسیون را می توانید بدون وقت قبلی دریافت کنید

- در کتابخانه اینترسس (Entresse) در روزهای جمعه از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰
- محل واکسیناسیون ایسو اُمینا (Iso Omena) در روزهای هفته از ساعت ۰۹:۳۰ تا ۱۱:۳۰ و از ساعت ۱۲:۱۵ تا ۱۴:۰۰
- کتابخانه سیل (Sello) پنجشنبه ها از ساعت ۱۰:۰۰ تا ۱۸:۰۰

اگر اولین واکسن خود را بدون وقت قبلی دریافت کرده اید، می توانید برای دریافت دوز تقویت کننده به همان مکان مراجعه کنید. واکسن تقویتی را می توان حداقل ۶ هفته پس از اولین واکسن را دریافت کرد.

از بخش واکسیناسیون می توانید وقت رزرو کنید

یک بخش واکسیناسیون در اسپو وجود دارد که می توانید از آنجا وقت رزرو کنید.

- مرکز خرید ایسو اُمینا (Iso Omena)، طبقه دوم، سُمِنِلاهِن تیه ۱ (Suomenlahdentie 1) از سیستم وقت ملاقات الکترونیکی koronarokotusaika.fi وقت رزرو کنید.

- مستقیماً می توانید برای هر دو واکسن وقت رزرو کنید.
- سرپرست می تواند برای کودک زیر ۱۸ سال وقت ملاقات رزرو کند.

اگر می خواهید به صورت تلفنی کارتان را انجام دهید، از دوشنبه تا جمعه از ساعت ۸ صبح تا ۱۸ بعدازظهر به این شماره ۰۹۸۱۶۳۴۸۰۰ (0981634800) تماس بگیرید و درخواست تماس مجدد بگذارید.

- فقط یکبار تماس بگیرید. وقتی به این شماره تماس می گیرید، شماره شما ذخیره می شود و ما با شما تماس می گیریم.
- این شماره به زبان های فنلاندی، سوئدی و انگلیسی خدمات دهی می کند. علاوه بر این، ما از اپلیکشن مترجمی (Tulka) را استفاده می کنیم. تماس مجدد ممکن است کمی طول بکشد، اما با همه تماس گرفته می شود. تماس های مجدد در طول روز، عصرها و آخر هفته ها انجام می شود.

سرویس پیامک برای افراد کم شنوا به شماره ۰۴۰۶۳۹۳۹۴۵ (0406393945)

مرکز مشاوره مهاجران در زمینه سوالات واکسیناسیون کمک می کند

برای رزرو وقت واکسن به کمک نیاز دارید؟ آیا مطمئن نیستید که نوبت واکسیناسیون شما چه زمانی است؟ می توانید با مرکز مشاوره مهاجران تماس بگیرید و از آنها مشاوره بخواهید. می توانید به زبان ساده فنلاندی، انگلیسی یا با زبان خود کمک بگیرید. در صورت لزوم، از مترجم تلفنی استفاده می کنیم.

بخش مشاوره در (Palvelutori) قسمت خدماتی ایسو اُمینا (Iso Omena) خدمات ارائه می دهد. از طریق تلفن ۰۴۰۶۳۶۸۰۹۷ (0406368097) و از طریق پست الکترونیکی (information.point@espoo.fi). در صورت تمایل می توانید از قبل وقت قبلی رزرو کنید.

بخش مشاوره به شرح زیر باز می باشد:

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

اطلاعات بیشتر در مورد واکسیناسیون (espoo.fi/koronarokotus)

استفاده از ماسک صورت

ماسک صورت بزنید

- در فضاهای داخلی عمومی، به ویژه - در صورت عدم تزریق دو واکسن

- در شرایط و مکانهای که افراد زیادی به یکدیگر نزدیک هستند. این ها، برای مثال، رویدادهای عمومی، مذهبی گردهمهای ها و رفتن به رستوران ها.

- هنگامی که در راه رفتن به تست کرونا هستید و هنگامی که منتظر نتیجه هستید، اگر نیاز به رفتن به خارج از خانه دارید
- در اتوبوس، قطار، مترو و سایر وسایل حمل و نقل عمومی

شهرداری برای اشخاصی که خودشان نمی توانند ماسک تهیه کنند، ماسک های رایگان توزیع می کند. اهالی دیگر شهر اسپو (Espoo) خودشان ماسک تهیه می کنند.

ماسک های صورت که برای اشخاص کم بضاعت منظور شده اند در اداره های امور اجتماعی و مراکز کار نهادها توزیع می شوند:

اسپون کسکوس (Espoon keskus)

انجمن هوه آرکی (Hyvä Arki ry)، [Siltakuja 3 B](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 9-13

انجمن مانا آپو (Manna Apu ry)، [Tuomarilantie 19](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 9-13

اسپون لاهتی (Espoonlahti)

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

لپه وارا (Leppävaara)

اداره خدمات اجتماعی شهر اسپو (Espoo)، [Komentajankatu 5 C](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 9-15

رایتین پوسکی (Raitin Pysäkki)، [Konstaapelinkatu 1 A](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 10-14

ماتین کوله (Matinkylä)

خدمات مهاجرین شهر اسپو (Espoo)، [Pyyntitie 3](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 9-15

اسپون آنکوری (Espoon Ankkuri)، [Matinkartanontie 16 B](#)، روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 9-14

اسپوی شمالی (Pohjois-Espoo)

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

تاپیولا (Tapiola)

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

[بازگشت به بالا](#)

برای آزمایش کرونا مراجعه کنید.

همه کسانی که دارای علائمی هستند که به سرایت ویروس کرونا مربوط می شوند، می توانند آزمایش کرونا بدهند.

- می توانید خودتان از کرونا بوت koronabotti.hus.fi (koronabotti) برای آزمایش وقت بگیرید.
- یا به مرکز مشاوره کرونا اسپو (Espoo) تلفن کنید. 09 816 346 00 (روزهای دوشنبه تا جمعه ساعت 18 - 17، روزهای شنبه و یکشنبه ساعت 9-15). در اوقات دیگر با مرکز کمک کشیک تلفن کنید 116 117.

[بازگشت به بالا](#)

فقط با وقت قبلی می توان به درمانگاه مراجعه نمود

وقت گرفتن در درمانگاه های اسپو (Espoo) در مورد امور دیگر، شماره تلفن 09 816 34500 روزهای دوشنبه الی جمعه از ساعت ۷ الی ۱۸.

[بازگشت به بالا](#)

اپلیکیشن کرونا ویلکو ([koronavilkku](#)) را در تلفن خود نصب کنید

این اپلیکیشن در پیدا کردن اشخاصی که ممکن است ویروس کرونا به آنها سرایت کرده باشد، کمک می کند. در صورتی که معلوم شده که ویروس کرونا به شما سرایت کرده، می توانید این موضوع را بدون ذکر نام در اپلیکیشن اطلاع دهید. در صورتی که در نزدیکی یک شخص بیمار باشید هم این اپلیکیشن به شما اطلاع می دهد.

استفاده از کرونا ویلکو ([koronavilkku](#)) امن است. کرونا ویلکو ([koronavilkku](#)) اپلیکیشنی است که سازمان بهداشت و رفاه (THL) تولید کرده و در فنلاند کار می کند.

می توانید اپلیکیشن رایگان را [از صفحات Koronavilkku.fi نصب کنید](#). از این اپلیکیشن می توان به زبان های فنلاندی، سوئدی و انگلیسی استفاده نمود. ([InfoFinland.fi](#))

[بازگشت به بالا](#)

دستورالعمل های بیشتر برای ساکنین اسپو (Espoo): <https://www.espo.fi/koronavirus>. در صفحات اینترنتی شهر در آدرس espo.fi اپلیکیشن هوشمند هم کار می کند. از این اپلیکیشن می توان به بیش از 100 زبان مختلف مسائل مربوط به کرونا را سؤال نمود.

[بازگشت به بالا](#)

اطلاعات در مورد ویروس کرونا و علائم آن به زبان های مختلف در جاهای دیگر در اینترنت

- [اطلاعات عمومی در مورد ویروس کرونا، علائم آن و درمان آن به زبان های مختلف](#) (ویدیو، HUS)
- [اطلاعات در مورد کرونا به زبان های مختلف](#) (مؤسسه بهداشت و رفاه)
- [InfoFinland.fi ویروس کرونا کوید-19](#). در این صفحه لینک هایی به 12 زبان مختلف در مورد اطلاعات قابل اعتمادی که مسئولین فنلاند در مورد ویروس کرونا و اثرات آن در فنلاند منتشر می کنند، وجود دارد.
- [راهنمایی های IOM Italy برای گروه های کوچکتر زبانی در مورد شرایط ویروس کرونا](#) (بازبینی شده توسط دفتر مرکزی صلیب سرخ، در شرایط فنلاند هم می تواند بکار رود)

[بازگشت به بالا](#)