

คำแนะนำสำหรับผู้กักตัวที่บ้าน

หากผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อกักกันคุณเนื่องจากการสัมผัสกับไวรัสโคโรนา คุณต้องจำกัดกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณไว้จนกว่าแพทย์หรือพยาบาลผู้ให้การรักษามีคำแนะนำใด ๆ เพิ่มเติม

พักรักษาตัวอยู่ที่บ้าน นัดวันการพบปะผู้อื่น และห้ามให้บุคคลใดมาเยี่ยมคุณ โดยพยาบาลหรือแพทย์จะตรวจสอบสุขภาพของคุณตามความจำเป็น

โปรดทราบว่า การละเมิดคำสั่งกักตัวที่หน่วยงานด้านโรคติดเชื้อเป็นผู้ออกคำสั่งอาจมีโทษได้ คุณอาจถูกตัดสินโทษในฐานกระทำการละเมิดคำสั่งกักตัว ซึ่งมีโทษปรับหรือจำคุกไม่เกินสามเดือน (ประมวลกฎหมายอาญาแห่งประเทศฟินแลนด์มาตราที่ 44 (2))

ในระหว่างการกักกันของผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดเชื้อ ห้าม:

- ไปที่สถานที่ทำงานของคุณ
- ไปโรงเรียนหรือสถานศึกษาอื่น ๆ ของคุณ
- ไปที่ร้านอาหาร ร้านค้า ศูนย์การค้า หรือสถานที่สาธารณะอื่น ๆ
- ไปสระว่ายน้ำหรือสถานที่ออกกำลังกายที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน
- ใช้สถานที่พักผ่อนอื่น ๆ
- ไปโรงละคร โรงภาพยนตร์ ร้านอาหาร หรือบาร์
- ใช้ระบบขนส่งสาธารณะ เช่น รถไฟ รถบัส หรือรถแท็กซี่
- เชิญบุคคลอื่นมาเยี่ยมคุณหรือออกไปเยี่ยมเยียนบุคคลอื่น
- ใช้บริการของผู้ให้บริการทำความสะอาดภายนอกหรือผู้ให้บริการอื่น ๆ ที่บ้านของคุณ

ขณะอยู่บ้าน:

- ให้ออนเพียงคนเดียวในห้องนอนของคุณ
- เปิดระบายอากาศในห้องทั้งตอนเช้าและตอนเย็น โดยเปิดหน้าต่างทิ้งไว้อย่างน้อย 15 นาที
- หากมีผู้ติดเชื้อรายอื่นอาศัยอยู่ในครัวเรือนเดียวกัน ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสใกล้ชิดโดยไม่จำเป็น
- ใช้กระดาษทิชชูปิดปากและจมูกเมื่อไอหรือจาม หากคุณไม่มีกระดาษทิชชู ให้ไอหรือจามที่ส่วนบนของแขนเสื้อ ไม่ใช่ที่มือของคุณ ทันทีที่ใช้ทิชชูเสร็จแล้ว ให้ปิดฝักลงในถังพลาสติกหรือทิ้งลงในถังขยะ ล้างมือด้วยสบู่และน้ำ และ/หรือใช้แอลกอฮอล์ทำความสะอาดมือ
- ล้างช้อนส้อมตามปกติ
- ซักเสื้อผ้าและผ้าปูเตียงในเครื่องซักผ้าตามปกติ
- คุณสามารถทำความสะอาดบ้านได้ตามปกติ (แต่ห้ามนำน้ำยาทำความสะอาดภายนอกมาใช้) ซึ่งแนะนำให้ใช้แผ่นกรอง HEPA สำหรับเครื่องดูดฝุ่น
- ทำความสะอาดประตู ตู้เย็น รีโมทคอนโทรล และพื้นผิวอื่น ๆ ที่มีการสัมผัสบ่อยอย่างระมัดระวัง
- ใช้น้ำยาฆ่าเชื้อที่มีคลอรีนเช็ดสารคัดหลั่ง เช่น อาเจียนหรือเสมหะ โดยต้องเจือจางสารละลายให้มีความเข้มข้นที่ 500 ppm ทั้งนี้โปรดตรวจสอบคำแนะนำการเจือจางที่ฉลากขวด

การออกไปภายนอก:

- คุณสามารถออกไปพักที่ระเบียงหรือพื้นที่กลางแจ้งในสวนของคุณได้ แต่ต้องไม่มีการติดต่อโดยตรงกับบุคคลภายนอกบ้านของคุณ

- หากเป็นไปได้และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในเขตเมือง ให้ฝากสัตว์เลี้ยงที่สามารถเดินได้ให้กับบุคคลอื่นที่ไม่ได้อยู่ในเขตกักกัน และยังสามารถฝากสัตว์เลี้ยงให้กับบุคคลอื่นดูแลได้ หรือคุณสามารถพาสัตว์เลี้ยงเดินได้ตระเวนท่าที่หลีกเลี่ยงการสัมผัสโดยตรงกับบุคคลอื่น

การจัดหาอาหาร:

- ขอให้บุคคลอื่นที่ไม่ได้อยู่ในเขตกักกันให้ช่วยซื้อสินค้าให้
- และคุณยังสามารถสั่งซื้อของชำทางออนไลน์หรือทางโทรศัพท์ที่จัดส่งมาให้ที่บ้าน อนึ่ง โปรดตรวจสอบให้มั่นใจว่าเมื่อคุณชำระเงินและรับสินค้า คุณไม่ได้สัมผัสกับพนักงานส่งของ

เรื่องอื่น ๆ

- คุณสามารถได้รับเงินช่วยเหลือกรณีโรคติดต่อได้ หากคุณสูญเสียรายได้เนื่องจากผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดต่อแจ้งให้คุณเข้ากักกันหรือขอให้แยกตัวออกจากผู้อื่น และคุณยังสามารถรับเงินช่วยเหลือกรณีโรคติดต่อได้ หากบุตรอายุต่ำกว่า 16 ปีของคุณต้องเข้ากักกัน ซึ่งทำให้คุณไม่สามารถไปทำงานได้ โปรดยื่นคำขอเงินช่วยเหลือกรณีโรคติดต่อกับ Kela โดยในการยื่นคำขอ คุณต้องมีเอกสารการพิจารณาเข้ารับการกักกันเป็นลายลักษณ์อักษรหรือใบรับรอง SVA จากผู้เชี่ยวชาญด้านโรคติดต่อ แต่บุคคลผู้ยื่นขอมขออยู่ในเขตกักกันโดยสมัครใจจะไม่มีสิทธิ์ได้รับเงินช่วยเหลือกรณีโรคติดต่อ คุณสามารถศึกษาเรื่องเงินช่วยเหลือกรณีโรคติดต่อและวิธีการยื่นคำขอเพิ่มเติมได้ที่เว็บไซต์ Kela ที่: www.kela.fi/tartuntatauti
- หากคุณจำเป็นต้องใช้รถพยาบาลในระหว่างการกักกัน ให้แจ้งศูนย์ตอบโต้เหตุฉุกเฉินเรื่องการกักกันตัวของคุณเมื่อคุณติดต่อศูนย์ด้วย

หากคุณมีอาการ:

อาการของโรคโคโรนาไวรัสอาจประกอบด้วยอาการมีไข้ ไอ เจ็บคอ คัดจมูก หายใจถี่ ไม่สามารถรับรู้อารมณ์หรือรสชาติ และท้องร่วงหรือปวดท้องโดยไม่มีสาเหตุชัดเจน

หากคุณมีอาการเหล่านี้ โปรดติดต่อสายด่วนไวรัสโคโรนาของ Espoo ที่หมายเลข 09 816 34600 วันจันทร์-ศุกร์ เวลา 7:00-18:00 น. ส่วนในเวลาอื่น โปรดติดต่อสายด่วนการแพทย์ที่ 116117

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับไวรัสโคโรนาในภาษาต่าง ๆ: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronatieto-eri-kielilla>