اسی صفحے پر:

- وبا کے دوران یاد رکھنے والی چیزیں
- ایسپو میں COVID-19 کی ویکسینیشنز
- چہرے پر ماسک پہنیں
- کووڈ -19 کا ٹیسٹ کروائیں
- آپ صرف اپائنمنٹ لے کر ہی ہیلتھ سینٹر تشریف لے جائیں
- اپنے فون پر Koronavilkku ایپ ڈاؤن لوڈ کریں
- سفر
- قرنطینہ کی ہدایات کی پیروی کریں
- مختلف زبانوں میں کورونا وائرس اور علامات کے بارے میں معلومات کے ساتھ دیگر ویب سائٹس

وبا کے دوران یاد رکھنے والی چیزیں

- اکثر اپنے ہاتھ دھوئیں۔ صابن یا اگر ضروری ہو تو ہینڈ سینیٹائزر استعمال کریں۔
- ٹشو پیپر یا اپنی آستین میں کھانسی کریں یا چھینکیں۔
- اگر آپ میں علامات موجود ہیں تو دوسرے لوگوں کے درمیان مت جائیں۔
- ہجوم سے بچیں اور دوسروں سے اپنا فاصلہ رکھیں۔ یاد رکھیں حفاظتی فاصلہ (1- 2 میٹرز)۔
- گھر سے دور عوامی جگہوں اور سطحوں کو چھونے سے گریز کریں (مثلاً ایسکلیٹر کے ریلز)۔ جہاں پر بہت زیادہ لوگ آتے ہیں وہاں سے انفیکشن پھیلنا آسان ہوتا ہے۔

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

ایسپو میں **COVID-19** کی ویکسینیشنز

ایسپو کا شہر ایسپو میں مقیم افراد کو COVID-19 کے خلاف ویکسین دے رہا ہے۔ کورونا وائرس سے ہونے والی COVID-19 کی بیماری عمر رسیدہ افراد، اور ان لوگوں کے لیے خاص طور پر سنگین ہو سکتی ہے جو ان عارضوں میں مبتلا ہیں جو انہیں اس بیماری کی شدید حالتوں کی طرف مائل کرتے ہیں۔

ویکسین لگوا کر آپ COVID-19 کے خلاف اپنا تحفظ کر سکتے ہیں۔ ویکسینیشن کا مقصد COVID-19 کی وجہ سے ہونے والی علامات کو کم کرنا اور بیماری کی شدید صورتوں کو روکنا ہے۔ عالمی وبا COVID-19 تب تک ختم نہیں ہو گی جب تک کہ زیادہ تر آبادی کو ویکسین لگ جائے۔

ایسپو سب کو بالکل مفت COVID-19 کی ویکسین فراہم کر رہا ہے جسے بھی یہ درکار ہو۔ ابتدائی ویکسینز -COVID 19 کے مریضوں کا علاج کرنے والے ڈاکٹروں اور نرسوں، اور 70 سال سے بوڑھے افراد کو دی گئی تھیں۔ اب ان لوگوں کو ویکسین دی جائے گی جن میں COVID-19 کی شدید بیماری کا خطرہ موجود ہے۔ اس کے بعد، باقی کی بالغ آبادی کو ویکسین دی جائے گی اور شروعات بڑی عمر والوں سے ہو گی۔ جن لوگوں کو ابھی ویکسین دی جا رہی ہے ان کے متعلق معلومات کے لیے، www.espoo.fi/koronarokotus ملاحظہ کریں۔

COVID-19 کے خلاف ویکسین کیسے لگوائیں:

جب ویکسین لگوانے کی آپ کی باری آئے تو koronarokotusaika.fi پر یا پیر تا جمعہ صبح 8:00 بجے تا شام 18:00 بجے تک 09 816 34800 پر کال کر کے ویکسین کی اپوائنٹمنٹ لیں۔

- یہ ایک کال بیک سروس ہے۔ جب آپ نمبر پر کال کرتے ہیں تو آپ کا نمبر ریکارڈ کر لیا جاتا ہے اور ہم آپ کو واپس کال کریں گے۔ یہ سروس فنش، سویڈش اور انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔ ہم Túlka مترجم ایپلیکیشن بھی استعمال کرتے ہیں۔ آپ کو واپس کال کرنے میں کچھ وقت لگ سکتا ہے، لیکن ہر کسی کو واپس کال موصول ہو گی۔ واپس کال دن اور شام کے اوقات میں اور اختتام ہفتہ پر کی جاتی ہے۔

COVID-19 کی ویکسین ویکسینیشن کے مقامات پر اپوائنٹمنٹ کے ذریعہ دی جاتی ہے۔ موجودہ ویکسین دو خوراکوں پر مشتمل ہے۔ آپ کو ویکسین کی دوسری خوراک کے لیے اپوائنٹمنٹ تب دی جائے گی جب آپ اپنی پہلی خوراک کی اپوائنٹمنٹ لیں گے، یا آپ کی پہلی خوراک کے لحاظ سے جتنا جلد ممکن ہوا۔

ایسپو میں ویکسینیشن کے چار مقامات ہیں:

- Tapiola ہیلتھ سینٹر، Ahertajantie 2
- Iso Omena شاپنگ سینٹر، منزل 2، Suomenlahdentie 1
- Lintuvaara ویکسینیشن سائٹ، Veräjäkallionkatu 3
- Metro Areena ویکسینیشن سائٹ، Urheilupuistontie 3

جب آپ ویکسینیشن کے مقام کا دورہ کرتے وقت درج ذیل ہدایات کو ذہن میں رکھیں گے تو کا دورہ کرنا محفوظ رہے گا:

- اپنی اپوائنٹمنٹ کے لیے حتی الامکان وقت کی پابندی کریں تا کہ یقینی بنایا جا سکے کہ ویکسینیشن کے مقام پر بھیڑ نہ ہو۔
- COVID-19 سے متعلقہ کسی بھی علامات کے رونما ہونے کی صورت میں اپنی اپوائنٹمنٹ منسوخ کر دیں۔ عام علامات میں بخار، کھانسی، گلے کی سوزش، سانس لینے میں مشکل، پٹھوں میں درد، متلی، عمومی حالت کی خرابی اور عام طور پر ذائقے اور سونگھنے کی حس میں کمی شامل ہیں۔
- اپنی شناخت کا ثبوت، مثلاً شناختی کارڈ تیار رکھیں۔
- ماسک پہنیں۔
- اپنے ہاتھ دھوئیں یا ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں۔
- دوسروں سے کم از کم دو میٹر کا فاصلہ رکھیں۔
- ویکسینیشن کے بعد کم از کم 15 منٹ تک زیر مشاہدہ رہنے کے لیے تیار رہیں۔
- آپ ویکسینیشن کے مقام پر بذریعہ کار، سائیکل، پیدل یا عوامی ٹرانسپورٹ پر آ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو COVID-19 ہوا تھا، تو ہم تجویز کرتے ہیں کہ علامات ظاہر ہونے یا بیماری کا پتہ لگنے کے 6 ماہ بعد تک ویکسینیشن کو ملتوی کر دیں۔

آپ کو ویکسین لگنے کے بعد، یہ اہم ہے کہ آپ دوسروں سے محفوظ فاصلہ برقرار رکھنا جاری رکھیں، ہاتھوں اور کھانسنے کی اچھی حفظان صحت پر عمل کریں، ماسک پہنیں، اگر کوئی علامات ظاہر ہوں تو ٹیسٹ کروائیں اور COVID-19 کو کنٹرول کرنے کی دیگر علامات پر عمل کریں۔

کیا آپ کو ویکسین کی اپوائنٹمنٹ لینے میں مدد درکار ہے؟ کیا آپ اس حوالے سے غیر یقینی ہیں کہ آپ کی ویکسین لگوانے کی باری کب ہے؟ آپ مشورے کے لیے تارکین وطن کے معلوماتی مقام پر کال کر سکتے ہیں۔ آپ کو آپ کی اپنی زبان یا سادہ انگریزی میں خدمات فراہم کی جائیں گی۔ ہمارے مشیر فنش، سویڈش، انگریزی اور کردش بولتے ہیں۔ دیگر زبانوں کے لیے، ہم ترجمان استعمال کرتے ہیں۔ ٹیلی فون 040 636 8097، پیر–جمعرات 10:00–16:00 اور بروز جمعہ 9:00–12:00۔ www.espoo.fi/neuvontapiste
ویکسینیشنز کے متعلق مزید معلومات: espoo.fi/koronarokotus

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

چہرے پر ماسک پہنیں

تمام تفریحی سہولیات، عوامی ٹرانسپورٹ، عوامی مقامات، عوامی تقریبات، مشاغل، دکانوں، اور سروسز میں

- ماسوائے اسپورٹس سرگرمیوں کے دوران، اندرونی اسپورٹس سہولیات میں
- لوئر سیکنڈری اسکولوں میں، اپر سیکنڈری اور اعلی تعلیمی ادارے
- یوتھ سینٹر پر
- ڈے کیئر سینٹرز میں بچوں کو لاتے اور لے جاتے ہوئے
- جائے کار میں سبھی ملاقاتوں پر اور ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے وقت تجاویز کا اطلاق نجی اور عوامی سیکٹر دونوں پرہوتا ہے۔

وہ افراد جو ماسک خریدنے کی استطاعت نہیں رکھتے شہر ان میں مفت فیس ماسکس تقسیم کر رہا ہے۔ دیگر ایسپو (Espoo) رہائشیوں نے اپنے ماسک خود حاصل کرنے ہیں۔

محدود ذرائع آمدن والے افراد کے لئے فیس ماسکس سوشل ویلفیئر کے دفاتر اور تنظیموں کے دفاتر میں تقسیم کئے جاتے ہیں:

Espoon keskus

- Hyvä Arki ایسوسی ایشن (Hyvä Arki ry)، Siltakuja 3 B، پیر-جمعہ 9:00–13:00
- Manna-Apu ایسوسی ایشن (Manna Apu ry)، Tuomarilantie 19، پیر تا جمعہ 9:00–13:00

Espoonlahti

- Kivenkolo, Merisaapas 1 A، پیر-جمعہ 9:00–11:30 اور 13:30–14:00

Leppävaara

- Espoo سوشل سروسز آفس (Espoon sosiaalipalvelutoimisto)، Komentajankatu 5 C، پیر- جمعہ 9:00–15:00
- Konstaapelinkatu 1 A, Raitin Pysäkki، پیر- جمعہ 10:00–14:00

Matinkylä

- امیگرینٹ کی خدمات (Espoon Maahanmuuttajapalvelut), Pyyntitie 3، پیر- جمعہ 9:00–15:00
- Matinkartanontie 16B, Espoon Ankkuri، پیر-جمعہ 9:00–14:00

شمالی Espoo (Pohjois-Espoo)

- Kalajärvi سروس سینٹر (Kalajärven palvelutori), Ruskaniitty 4، پیر- جمعہ 13:00–15:30

Tapiola

- EJYn Kansalaistoiminnankeskus, Kauppamiehentie 6، پیر - جمعہ 10:00–15:00

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

کووڈ -19 کا ٹیسٹ کروائیں

ایسی علامات کے حامل کسی بھی شخص کے لئے COVID-19 ٹیسٹ کی سہولت دستیاب ہے، جو ظاہر کریں کہ وہ شاید COVID-19 میں مبتلا ہیں۔

- آپ خود بھی اپنے لیے Koronabotti، koronabotti.hus.fi میں ٹیسٹ بک کروا سکتے ہیں۔
- متبادل طور پر، آپ Espoo کی COVID-19 ہاٹ لائن، 09 816 346 00 پر کال کر سکتے ہیں (پیر–جمعہ 7:00–18:00، ہفتہ–اتوار 9:00–15:00)۔ دوسرے اوقات میں، میڈیکل ہیلپ لائن پر کال کریں، ٹیلیفون. 116-117

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

آپ صرف اپائنمنٹ لے کر ہی ہیلتھ سینٹر تشریف لے جائیں

دوسرے معاملات میں Espoo کے ہیلتھ سینٹرز کا اپائنمنٹ بُک کرنے کا نمبر، ٹیلیفون 09 816 34500 پیر تا جمعہ صبح 7:00 سے شام 18:00 بجے۔

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

اپنے فون پر **Koronavilkku** ایپ ڈاؤن لوڈ کریں

ایپ COVID-19 سے متاثرہ افراد کی تلاش میں مدد دیتی ہے۔ اگر آپ میں انفیکشن کی تشخیص ہوئی ہے، تو آپ گمنام طور پر ایپ پر رپورٹ کر سکتے ہیں۔ اگر آپ متاثرہ شخص سے رابطے میں ہیں تو اس صورت میں بھی ایپ آپ کو مطلع کرتی ہے۔

Koronavilkku کا استعمال محفوظ ہے۔ قومی ادارہ برائے صحت و بہبود (THL) Koronavikku ایپ فراہم کرتا ہے، اور یہ فن لینڈ میں کام کرتا ہے۔

آپ Koronavilkku.fi پر مفت میں ایپ ڈاؤن لوڈ کرسکتے ہیں۔ ایپ فنش، سویڈش اور انگریزی زبان میں دستیاب ہے۔ (InfoFinland.fi)

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

سفر

- سفری پابندیوں کی تازہ ترین فہرست حکومتی ویب سائٹ پر دستیاب ہے۔

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

قرنطینہ کی ہدایات کی پیروی کریں

- اگر آپ کورونا وائرس جانچ کے اپائنمنٹ یا اپنی جانچ کے نتائج کا انتظار کررہے ہیں یا COVID-19 کی زد میں آگئے ہیں تو دی گئی ہدایات کی پیروی کریں۔فنش، سویڈش اور انگریزی میں قرنطینہ کی ہدایات: espoo.fi/karanteeniohjeet
- متعدی بیماری کے حکام کے ذریعے جاری کئے جانے والے قرنطینہ حکم کی خلاف ورزی جرمانہ سے مشروط ہے۔

Espoo کے مکینوں کے لیے مزید ہدایات: www.espoo.fi/coronavirus۔ آپ سٹی کی ویب سائٹ espoo.fi پر اسمارٹ بوٹ (smartbot) تلاش کرسکتے ہیں۔ آپ اسمارٹ بوٹ سے کورونا وائرس کے بارے میں 100 سے زیادہ زبانوں میں سوالات پوچھ سکتے ہیں۔

نقطہ آغاز پر واپس جائیں

مختلف زبانوں میں کورونا وائرس اور علامات کے بارے میں معلومات کے ساتھ دیگر ویب سائٹس

- مختلف زبانوں میں کورونا وائرس، علامات اور علاج کے بارے میں عمومی معلومات (ویڈیو، ہاسپٹل ڈسٹرکٹ آف ہیلسنکی اینڈ اووسیما)
- مختلف زبانوں میں کورونا وائرس کے بارے میں معلومات (فنش انسٹی ٹیوٹ فار ہیلتھ اینڈ ویلفیئر)
- InfoFinland.fi: کورونا وائرس COVID-19۔ اس ویب سائٹ میں فن لینڈ میں کورونا وائرس اور اس کے اثرات کے بارے میں فن لینڈ کے حکام کے ذریعے شائع کردہ 12 زبانوں میں معتبر معلومات کے لنکس موجود ہیں۔
- متعدد تنظیموں کے ذریعے کورونا وائرس سے متعلق معلومات کے لیے لنکس
- زبان سے متعلق چھوٹے گروپوں کے لیے کورونا وائرس کی صورتحال پر IOM اٹلی کی ہدایات (ریڈ کراس ہیڈکوارٹر کے ذریعہ جانچ شدہ، فن لینڈ میں بھی قابل اطلاق ہے)

نقطہ آغاز پر واپس جائیں