

## Despre coronavirus, COVID-19

Conform asociației mondiale de sănătate WHO coronavirus este o pandemie. Pandemia reprezintă o epidemie care s-a răspândit pe plan mondial. Riscul de transmitere al coronavirusului a crescut în Finlanda. Coronavirus se răspândește de la o persoană contaminată prin strănut și tuse.

În Finlanda și pe Åland este declarată stare de urgență. Scopul unei stări de urgență este de a proteja cetățenii. În timpul unei stări de urgență școlile sunt închise. Starea de urgență este declarată până pe data de 13 aprilie 2020, dar se poate prelungi. Persoanele care locuiesc în Finlanda nu vor călători în afara granițelor în timpul stării de urgență iar persoanelor care se află în afara granițelor li se recomandă să se întoarcă, cât de repede posibil.

### Sfaturi pentru populație

- Evitați călătoriile.
- Evitați grupurile de peste 10 persoane.
- Fiți atenți la igienă, spălați-vă des pe mâini.
- Stați acasă dacă aveți febră, sunteți răciți sau aveți alte simptome care indică infecții ale tractului respirator.
- Evitați contactul cu persoanele în vârstă și bolnave.
- Contactul cu persoanele aflate la căminele de bătrâni sunt interzise.
- Se recomandă ca persoanele peste 70 ani să stea în casă.

### Evitați ca virusul să se răspândească

Toți trebuie să ajute ca virusul să nu se răspândească.

Igiena corectă reprezintă cel mai bun mod de stopare al răspândirii virusului corona și al altor virusi.

- Spală mâinile des și foarte bine cu săpun și apă. Dacă nu ai posibilitatea de a-ți spăla mâinile, folosește dezinfectant.
- Protejază-ți gura atunci când tușești sau strănuți. Folosește de exemplu un șervețel sau brațul ca și protecție. Nu tuși sau strănuta în mână. Ține distanța de cel puțin un metru față de cel care strănută sau tușește.
- Nu strânge mâna cu nimeni, ca formă de salut.

### Dacă ai fost plecat în afara Ålandului

Dacă ai fost plecat în afara Ålandului și ești sănătos și fără simptome:

- Toate persoanele care se întorc pe Åland trebuie să stea în carantină două săptămâni, conform guvernului finlandez. Guvernul din Åland recomandă carantină 14 zile chiar și după o călătorie în alte regiuni ale Finlandei. Planurile în ceea ce privește locul de muncă se fac împreună cu angajatorul.

#### Numărul de telefon pentru informații venite din partea guvernului Åland tel 018-25 572 și 018-25 573

- Linia pentru informații referitoare la întrebările despre măsurile de precauție care se iau în cazul de stare de urgență
- Linia pentru informații este deschisă de luni până vineri între orele 8-20.

Informații și linkuri actualizate găsești pe pagina de internet a guvernului Åland: [www.regeringen.ax](http://www.regeringen.ax)

*Noi directive se actualizează tot timpul. Informația este scrisă pe data de 18 martie 2020.*

## Simptome de coronavirus

Simptomele de coronavirus sunt de multe ori ușoare. Unii oameni au avut simptome severe. Aceștia au avut adesea și alte probleme de sănătate, ca de exemplu astm sau probleme cardiace.

*Simptomele posibile date de coronavirus:*

- febră
- dureri musculare
- tuse
- dificultate în respirație
- oboseală

## Dacă ești bolnav

*In cazul simptomelor ușoare*

când în mod normal nu este nevoie să cauți ajutor medical:

- Stai acasă încă două zile de la dispariția simptomelor, informează-ți angajatorul.
- Vorbește cu angajatorul tău despre o posibilă muncă la distanță.
- Evită să ceri ajutor medical și să suni la numărul de telefon în cazuri de urgență pentru coronavirus, Coronatelefon.

*In cazul simptomelor moderate*

este cazul în care în mod normal ai apela la doctor pentru a obține scutire medicală:

- Stai acasă încă două zile de la dispariția simptomelor.
- Sună *la nevoie* dacă te simți rău la numărul de telefon pentru coronavirus 018-535 313

*In cazul simptomelor severe*

când de exemplu ai febră mare și greutate în respirație:

- În timpul zilei: sună la numărul de telefon pentru coronavirus 018-535 313.
- Seara: sună la urgențe, telefon 018-5355.
- Ai nevoie acută de ajutor? Sună la 112.

### Coronatelefon, tel. 018-535 313

- Deschis de luni până vineri între orele 8-16 și în weekend între orele 9-16 pentru persoanele care se simt rău și au simptome moderate sau severe.
- Prin intermediul Coronatelefon poți obține doar informații referitoare la coronavirus, simptome și îngrijire.
- Dacă este ocupat poți suna la numărul de telefon al spitalului 018 538 500.
- În cazuri de nevoie acută sună la 112!

Informații actualizate și linkuri găsiți pe pagina ÅHS: <https://www.ahs.ax/>