

коронавірус, COVID-19

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, вірус корони - це пандемія. Пандемія - це захворювання, яке поширилося на всі частини світу. Ризик зараження вірусом корони зростає у Фінляндії. Коронавірус заражає людину від людини, яка має вірус, чхає або кашляє.

У Фінляндії та на Оланді це надзвичайний стан. Мета надзвичайного стану - захист населення. Під час надзвичайного стану школи закриті. Надзвичайний стан - до 13 квітня 2020 року, але може бути і довше. Особам, які проживають у Фінляндії, не слід виїжджати за кордон під час надзвичайного стану, а особам, які перебувають за кордоном, рекомендується негайно повернутися.

Рекомендації для населення

- Избегайте путешествий.
- Избегайте толпы более 10 человек.
- Соблюдайте гигиену, особенно мытье рук.
- Оставайтесь дома, особенно при температуре, простуде и других симптомах респираторных инфекций
- Не посещайте стариков и больных.
- Посещение домов престарелых запрещено.
- Люди старше 70 лет должны оставаться дома.

Предотвращение распространения вируса

Каждый должен помочь остановить распространение вируса.

Хорошая гигиена - лучший способ предотвратить распространение коронавируса и всех других вирусов.

- Часто и тщательно мойте руки с мылом и водой. Если вы не можете помыть руки, используйте дезинфекцию рук.
- Прикрывайте свой рот при кашле или чихании. Например, используйте платок или сгиб локтя. Не кашлять и не чихать в руку. Держитесь на расстоянии минимум одного метра от человека, который кашляет или чихает.
- Не пожимать руки при встрече.

Если вы путешествовали за пределы Аландских островов

Если вы путешествовали за пределы Аландских островов и здоровы и у вас нет симптомов:

- Все лица, возвращающиеся из-за границы, должны находиться в изоляции в течение двух недель, согласно правительству Финляндии. Правительство Аландских островов рекомендует изоляцию 14 дней даже после поездок в остальную Финляндию. Планируйте вместе с вашим работодателем.

Справочный телефон правительства Аландских островов,
тел 018-25 572 и 018-25 573

- Информационная линия для вопросов касающихся мер при чрезвычайном положении.
- Информационная линия открыта в рабочие дни с 8 до 20.

Актуальную информацию и ссылки вы найдете на веб-сайте правительства Аландских островов:
www.regeringen.ax

Симптомы коронавируса

Симптомы коронавируса часто бывают легкими. У некоторых людей встречаются более серьезные симптомы. Они чаще всего имеют также и какие-то другие заболевания, такие как астма или сердечные заболевания.

Какие симптомы у коронавируса:

- температура
- мышечная боль
- кашель
- затрудненное дыхание
- усталость.

Если ты заболел

При «мягких» симптомах

когда не нужно обращаться за медицинской помощью:

- Оставайтесь дома два дня после полного выздоровления, сообщите работодателю.
- Поговорите со своим работодателем о возможности работать дистанционно.
- Не обращайтесь за медицинской помощью и не звоните на «Коронателефон».

При умеренных симптомах

тогда вы обычно обращаетесь в медицинский центр за медицинской справкой:

- Оставайтесь дома два дня после полного выздоровления.
- Звоните при необходимости если вы плохо себя чувствуете на «Коронателефон»
- 018-535 313.

При тяжелых симптомах

когда у вас, например, высокая температура и одышка:

- Дневное время: звоните на «Коронателефон» 018-535 313.
- Вечернее время : звоните в отделение неотложной помощи, тел. 018-5355.
- Нужна вам скорая помощь? Звоните по телефону 112.

Аландское здравоохранение Коронателефон, тел. 018-535 313

- открыто в рабочие дни с 8 до 18 и выходные с 9 до 16 для людей которые себя плохо чувствуют и имеют умеренные или тяжелые симптомы.
- Через телефон Аландского здравоохранения Коронавирус можно получить ответ на вопросы ,касающиеся коронавируса, симптомов

Актуальную информацию и ссылки вы найдете на веб-сайте Аландского здравоохранения:
[https:// www.ahs.ax/](https://www.ahs.ax/)