

О коронавирусе, COVID-19

По данным всемирной организации здравоохранения, ВОЗ, коронавирус является пандемией. Пандемия - это болезнь, которая распространилась по всему миру. Риск заражения коронавирусом в Финляндии увеличился. Коронавирус передается от заражённого человека при кашле или чихании, а также через выделения из носа.

В Финляндии и на Аландских островах введено чрезвычайное положение. Целью чрезвычайного положения является защита населения. Во время чрезвычайного положения школы закрыты. Чрезвычайное положение действует до 13 апреля 2020 года, но может быть продлено. Лица, проживающие в Финляндии, не должны выезжать за границу во время чрезвычайного положения, а лицам, находящимся за границей, рекомендуется немедленно вернуться.

Рекомендации для населения

- 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/)