

نویاک در COVID19 / وروناک دستورالعمل

دیبا شما انکی نزد ای خانواده از خارج در ی ضروری غ ی قرارها تمام! دینک محدود را کی نزد یها تماس یبرگزار .شود لغو بهتراسست یگروه یها یسرگرم و ها جشن ، ی ضرور ری غ جلسات .باشد محدود .شود ی م هیصوت کی نزد اقارب کاشترا با فقط یخانوادگ یها جشن

اینک محافظت خودت از

دینک استفاده صورت کماس از شیمایپ هنگام شهیم
ردنک محدود .ردیگ صورت کماس از استفاده با ای ی متر دو یمن یا فواصل در فقط ها ملاقات قرار تا دور راه از نفرانسک و ارک به قیتشو و است ی ضرور آنچه به (رون یب آمد و رفت) یگردشگر انجام ازدحام ساعات از خارج را معاملات ریسا و دیخر ، دیتوان یم اگر .است مهم است نکم هک آنجا دیده

ی محافظت ری تداب با اما ، باش کمتحر

اوقات یتهای فعال با ارتباط در .دینک ی خوددار یگروه ورزش از اما ، است خوب باز یفضا در ورزش نازک در ماندن .دینک یروپ شده داده یاساس یها لعم دستورا از دیبا ، سفر و یجهانگرد ، فراغت دهد یم ش یافزا را خطر نی تر گسترده ارتباط اما ، ستین ی توجه قابل خطر خود خانواده

دینک محافظت خطر معرض در یها گروه از

ندهست خطر معرض در یماری لیدل به هک ی افراد ای سال 70 یبالا افراد از تیما به دیبا همچنان از است بهتر ، دارد را عفونت به ابتلا خطر هک ی حوادث و سفرها از پس ، مثال عنوان به .شود جهوت دینک ی خوددار و عاجل مهم ری غ ی قرارها از و ردهک یروپ ی محافظت مقررات

دینک تست

نهخا از وروناک ش ی آزما به دیبا فقط ماریب فرد .دینک اقدام نیی یا آستانه دش ی آزما یبرا دینرو گرید یجاها به ، دیباش جهینت منتظر خانه در ش ی آزما از بعد . برگردد و برود رون یب

روناک روس یو علائم

:است لیذ قرار ناعلائم هک است یض یمر نوع روناک روس یو

تب

سرفه

نفس ی تنگ

زش ی

اسهال

یی نایب ای یی ای بو حس دادن دست از

ای عطسه هنگام روناک روس یو .باشد کخطرنا نرامایب ای مسن افراد یبرا تواند یم روناک روس یو .است انتقال قابل تماس قیطر از زین روناک روس یو .شود یم منتقل گرانید ماریبه یب سرفه

دهم؟ انجام یارک چه روناک روس یو علائم بروز صورت در

.دینک اقدام ش ی آزما یبرا ، دیندار روناک روس یو علائم اگر

دیریگیب تماس

ای 116 117 ارستان می به
+358 40165 0020
(+358 8 6156 6000
ی نی تلفن

شود می ارانه یس ی انگل و ی فنلند یها زبان به خدمات
(دی ری بگ تماس 112 با ی اضطرار موارد در فقط)

دی نک اقدام ش ی آزما ی برا

ی شهردار بهداشت زکمر ای ی ان ی اک مارستان ی ب در

دی باش ش ی آزما جه ی نت منتظر و دی برو انه خ به می مستق ، ش ی آزما از پس

دی شو خارج خانه از دی توان می تست بودن ی منف صورت در تنها

بشتری ب اطلاعات

"https://sote.kainuu.fi/en/in-english" https://sote.kainuu.fi/en/in-english

نم؟ ک محافظت وروناک برابر در خود از توان می چگونه

دی نک استفاده صورت کماس از ای دی باش داشته هفاصل متر 2 گری د افراد از

دی نک ی و دد ارخ مردم بزرگ یها گروه در تک از شر . دی ده اهشک را مردم با جلسات

دی نک سفر دی ست ی ن مجبور اگر

دی بی بشو صابون و آب با املاک را خود دستان

دی نک فاده است دست ی برا ی عفون ضد ع ی آزما ، دی بی بشو را خود یها دست دی توان ی نم اگر

خود دست فک در . نی آست ای دستمال با مثال بطور ، دی نک پُت را خود دهان عطسه ای سرفه هنگام
دی نک سرفه ای دی زن عطسه

دی نک لمس را خود دهان ای ی نی ب ، چشم

شود استفاده صورت املک ش کرو ای کماس از دی ب لی ذ نک دراما ه ی توص طبق

(ها وی کلو ای سه یل اتبکم جمله از) متوسطه مدارس و ها الحجک در

ای ستان کودک ، ی شگری آرا مثال) ردک یری جلوگ کی نزد تماس از توان ی نم هک ی ارک محل در
(باشد داشته ی مشتر ار بک سرو هک ی ارهاک

ی داخل یها ان کم و ها می موز ، سا های لک ، ها مغازه ، ی عموم ی فضاها و ی عموم نقل و حمل لی وسا در
ردک یری جلوگ آنها کی نزد تماس از توان ی نم هک مشابه

و رفتی برای ضرورتی دل ای نهی قرنط به انتقال و خطر معرض در مناطق از سفر بازگشت هنگام
خانه رونیب آمد

وروناک شیزی آزما بخاطر آمد و رفت هنگام

شود یم هی تو ص کما س از استفاده آن در هک یموارد و نکاما مثال

مشابه یداخل یفضا و هاتابخانهک ، هاکبان ، یپست دفاتر ، دیخر زکمر ، هماغازه
حداقل) آنها یموم یفضاها و یورزش یها سالن ، شنای استخرها ، یموم سونا ، یورزش اناتکام
(لباس لی تبد واتاق یموم یفضاها

یمذهب جوامع اناتکام و ساهایلک

یبرگزار نکاما و نسر تک یها سالن ، تناترها ، نماهایس ، هاموزه

جلسات ریسای تنگیم اتاق

ها دستورالعمل

THL ریتصاو

دیدار نگه متر 2 تا افراد نیب را یمنی فاصله 1

دینک استفاده صورت کما س از ستین رپیذ انکام یمنی فاصله اگر 2

ینک استفاده دست یبرای عفون ضد عیما از ای و دیپیشو را خود دستان 3

دیبمان خانه در دی هست روناک شیزی آزما منتظر ای دیسته ماریب اگر 4