



Koronavirüs

Belirtiler ve bulaşma

Koronavirüsün (COVID-19) neden olduğu hastalığın belirtileri ateş, öksürük, solunum zorluğu, yorgunluk, mide bulantısı ve ishal olabilir. Hastalığa yakalananların büyük bir kısmı olağan bir solunum yolu enfeksiyonu veya soğukalgınlığına benzer bir biçimde hastalanırlar. Koronavirüs testi koronavirüs enfeksiyonu belirtileri gösteren kişilere yapılır.

Hastalık özellikle yaşlananlar (yaşlılar için) ve örneğin; akciğer ve kalp hastalığı gibi diğer hastalıkları olan kişiler için tehlikeli olabilir.

Başkalarını enfeksiyonlardan koruyunuz - iyi el hijyenini unutmayınız

- Ellerinizi su ve sabunla en az 20 saniye yıkayınız. Ellerinizi temiz bir kağıt ile kurulayınız. Ayrıca el dezenfektanı kullanabilirsiniz.
- Ellerinizi iyice yıkamadığınız zaman gözlerinize, burnunuza veya ağızınıza dokunmayınız.
- Hapşırır veya öksürürseniz, yüzünüzü bir mendil ile kapatınız ve mendili çöpe atınız. Mendiliniz yoksa, dirsek içine öksürünüz, elinize öksürmekten kaçınınız.
- Başka insanlarla aranıza en az 1 ila 2 metre mesafe koyunuz.
- Toplu taşıma araçlarında ve güvenlik mesafesini muhafaza etmenin mümkün olmadığı durumlarda yüz maskesi kullanınız.

Enfeksiyondan şüpheleniyorsanız, yapmanız gerekenler şunlardır:

Belirtiler hafif olsa bile:

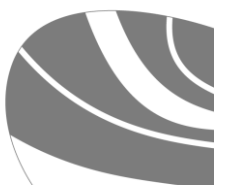
- Omaolo sayfası üzerinden belirtilerinizi değerlendirmeye yönelik anketi (Fince, İsveççe veya İngilizce) olarak doldurunuz. Omaolo sayfasından belirtilerin değerlendirilmesi yoluyla numune alınması için elektronik ortamda randevu alabilirsiniz.
- veya Sağlık Hizmetleri Koronavirüs hattını (Tel: 014 266 0133)
 - Pazartesi - Cuma günleri saat 8–16 arasında
 - Hafta sonları saat 9-15 arasında
 - diğer zamanlarda (Tel:116 117) arayınız.

Sağlık hizmetleri personeli, numune almanın gerekli olup olmadığını telefonda değerlendirecektir. Telefonda size ne yapmanız gerektiği, ne zaman ve nereye numune vermek için gelebileceğiniz ile ilgili talimatlar söylenecektir. Sağlık personelinin veya diğer hastaların enfeksiyona maruz kalmamaları için talimatlara uymanız önemlidir. Telefonla aramadan önce hastayken asla sağlık merkezine gitmeyiniz.

Korona test sonucu kısa mesaj (sms) ile bildirilecektir

Korona testi yaptırdıysanız, numune alma işlemi ve sonucun alınması süreleri arasında evde kalmalı ve evinizin dışındaki insanlarla temastan kaçınmalısınız.

Korona testinin negatif olması durumunda ve söz konusu yaygın bir grip durumu var ise, evde istirahat ederek başkalarına bulaştırmayınız. Belirtileri hafifletmek için ağrı kesici ve ateş düşürücü ilaçlar kullanılabilir. Ateşli ve sıcak vücudun normalden daha fazla sıvı kaybetmesi nedeniyle, bol miktarda sıvı tüketmeyi unutmayınız.



Korona testinizin (COVID-19) sonucu pozitif çıkarsa, evde kalarak sağlık hizmetlerinin sizi telefon ile aramasını bekleyiniz.

Sağlık hizmetlerinden telefonla aldığınız talimatlara uygun hareket ediniz.

Sağlık durumunuz kötüye giderse ve şiddetli belirtileriniz varsa, Pazartesi - Cuma günleri 08:00-16:00 saatleri arasında ve hafta sonları 09:00-15:00 saatleri arasında korona hattı 014 266 0133'ü , diğer zamanlarda 116 117'yi arayınız. Acil durumlarda 112'yi arayınız.

Evde hastayım markete veya eczaneye de gidemiyorum. Ne yapacağım?

Hastaysanız veya karantinadaysanız, markete veya eczaneye gidemeyecek durumdaysanız, akrabalarınızdan veya komşularınızdan yardım isteyiniz. Gıda marketleri ve eczanelerin ev adresine teslimat hizmeti vardır. Yardım alamazsanız, kendi yerel idarenizden yardım isteyiniz.

- Jyväskylä'de oturanlar: 30.9.2020'ye kadar, Pazartesi-Cuma 08:00-16:00 saatleri arasında Tel: 014 266 0550, 1.10.2020'den itibaren, Pazartesi-Salı 09:00-14:00 saatleri arasında Tel: 014 266 0550.
 - Diğer zamanlarda beklenmedik, kritik durumlarda yardıma ihtiyaç duyulursa, Yetişkin Sosyal Hizmet Acil Servisi'nin 014 266 9664 numaralı telefonundan Pazartesi-Cuma 08:00 - 16:00 saatleri arasında yardım alınabilir.
 - Yaşlılara OIVA Merkezi'nin 014 266 1801 numaralı telefonundan yardımcı olunur.
 - Çocuklu ailelerin acil yardım ihtiyaçları için, acil destek hizmet koordinasyonu Pazartesi - Perşembe 09:00-14:00 saatleri arasında 014 266 3501 numaradan veya aile danışmanlığı merkezi Pazartesi-Cuma 08:00-15:30 saatleri arasında 014 266 3590 numaradan hizmet vermektedir.
- Hankasalmi'de oturanlar: Hafta içi 08:00-17:00 saatleri arasında 014 267 1490 numaradan hizmet alabilirler.
- Uurainen'de oturanlar: Hafta içi 08:00-16:00 saatleri arasında 040 772 8543 numaradan hizmet alabilirler.

Diğer zamanlarda, oturan sakinler acil sosyal servis aracılığıyla 014 266 0149 numaradan da hizmet alabilirler.

Koronavirüs bölgede oturanların yaşamlarını nasıl etkiler?

- Hastayken veya karantinadayken işe, markete ya da insanların olduğu başka yerlere gitmeyiniz.
- Hasta olan çocuğu bakıma (kreşe) veya büyükanne/ büyükbabasına götürmeyiniz.
- Yaşlılar ve engellilerin yaşadığı konutlar örneğin, yaşlı bakım huzurevleri güvenlik talimatlarına uyularak ziyaret edilebilir.
- Soğukalgınlığınız varsa dış bakım merkezine gitmemelisiniz. Gripe yakalandıysanız ve acil tedavi gerektiren bir dış ağrınız varsa, resepsiyona nasıl varacağınız ile ilgili talimatlar telefonda size bildirilecektir.
- Toplu taşıma araçlarında ve güvenlik mesafesini muhafaza etmenin mümkün olmadığı durumlarda yüz maskesi kullanınız.
- Sadece güvenilir olarak önerilen ülkelere seyahat ediniz.

Karantina veya izolasyonda ne yapabilirim?

Karantina hakkındaki talimatları (kendi dilinizde) sağlık personelinizden isteyiniz. Talimatlara uymanız önemlidir. Daha fazla bilgi için karantina sayfasından:

<https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona/karanteeni>

Koronavirüs-uygulamasını telefonunuza indiriniz.

Koronavirüs değerlendirmesine göre, koronavirüse maruz kalmanız halinde durumu bildiren bir uygulamadır. Size virüs bulaşması halinde, bunu uygulama aracılığıyla anonim olarak bildirebilirsiniz.

Uygulamada kişisel verilerinizin gizliliği güçlü bir biçimde korunmaktadır. Koronavilkku uygulamasını telefonunuza ücretsiz olarak en yaygın uygulama mağazalarından <https://koronavilkku.fi/> sayfasından indirebilirsiniz.

Ek bilgiler:

Jyvaskylä belediyesi korona sayfası: <https://www.jyvaskyla.fi/terveys/korona>

Information on the Coronavirus in Jyvaskylä in English <https://www.jyvaskyla.fi/en/health-care-and-social-services/healthcare-services/information-coronavirus-jyvaskyla>

Güncel bilgilere Finnish Institute of Health and Welfare (Sağlık ve Refah Kurumu, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL) - İngilizce sayfalarından ulaşabilirsiniz: <https://thl.fi/en/web/infectious-diseases-and-vaccinations/what-s-new/coronavirus-covid-19-latest-updates>

Fin hükümetinin koronavirüs ile ilgili kararları hakkında İngilizce bilgiler

<https://valtioneuvosto.fi/en/information-on-coronavirus>