

## COVID19 Guía – FINNISH (FINLAND)

COVID-19 on uusi sairaus, joka voi vaikuttaa hengityselimistön toimintaan. Sen aiheuttaa SARS CoV-2 virus, joka kuuluu koronavirusten perheeseen.

### Jos sinulla mitään seuraavista oireista:

- Itsepintainen ja jatkuva yskä;
- Kuume (vähintään 37,5 celsiusastetta tai enemmän)

Sinun tulisi olla varmuuden vuoksi kotona 14 päivää ja soittaa SNS24-numeroon 808 24 24 24 (Serviço Nacional de Saúde), joka tarvittaessa ohjaa sinut sopivimpaan terveydenhoitolaitokseen.

### Ohjeet kotona oleskelua varten

- Älä mene töihin, kouluun, apteekkiin tai mihinkään terveydenhoitoyksikköön tai sairaalaan;
- Älä jaa huoneita tai tiloja muille tai jos jaat puhdistusta ne jokaisen käytön jälkeen;
- Vältä läheistä kontaktia muihin ihmisiin;
- Älä vastaanota vieraita;

### **Milloin minun pitäisi ottaa yhteyttä kansalliseen terveystalvuluun (National Health Service - SNS24)?**

- Kun oireesi eivät parane kotona;
- Kun vointisi huononee;
- Oireesi eivät parane 14 päivän kuluessa;

### **Kuinka voin ottaa yhteyttä kansalliseen terveystalvuluun?**

Terveystalvuroumaiset - General Directorate of Health DGS - tarjoaa kolme tapaa saada tietoa:

- [atendimento@sns24.gov.pt](mailto:atendimento@sns24.gov.pt) - kysymykset koskien COVID-19 tautia
- Puhelinnumero SNS 808 24 24 24 - jos epäilet, että sinulla on COVID-19
- Puhelinnumero 300 502 502 - kysymykset koskien karanteeniaikaa, sairauspoissaoloja ja poissaoloja, jota tarvitset auttaaksesi sukulaisia

### **Miten voin estää koronaviruksen leviämisen?**

- Varmista, että puhdistat kätesi säännöllisesti vedellä ja saippualla huolellisesti vähintään 20 sekunnin ajan
- Pidä etäisyys muihin ihmisiin
- Noudata flunssaetikettiä (peitä nenä ja suu niistettäessä tai aivastettaessa käyttäen paperinenäiliinaa tai käsivartta, älä koskaan niistä tai aivasta käteen; Hävitä käyttämäsi paperinenäiliina roskeihin)
- Jos sinulla on oireita pysy kotona ja noudata kotona oleskelua varten laadittuja ohjeita