**معلومات للمراجعين 18/3/2020. قد تتغير بسرعة.**

يتسبب فيروس كورونا أو وباء "كوفيد-19" الآن في حدوث تغييرات كبيرة في العديد من الخدمات، وقد وجّهت الحكومة الفنلندية المواطنين لإتخاذ أي إجراء نسعى به لإبطاء إنتشار الفيروس ومنع إنتقاله إلى الأشخاص المنتمين إلى الفئات المعرضة للخطر. نقدّم لكم هنا معلومات مهمة عن الفيروس وما يجب فعله لمنع إنتشاره أو في حال هناك شك في الأصابة بفايروس كورونا. كما يكمن للشخص بدون أعراض أن ينقل الفيروس إلى الآخرين.

**معلومات عامة عن الإستعداد لمواجهة فايروس كورونا:**

* حظرت الحكومة الإجتماعات العامة التي تضم أكثر من 10 أشخاص وأوصت بأن على الجميع تجنب التفاعل الإجتماعي قدر المستطاع ومحاولة البقاء في المنزل. لم يتم حظر التواجد خارج المنزل، وإذا كنت بدون أعراض فيمكنك الذهاب على سبيل المثال إلى الأسواق أو الصيدلية أو لإحضار طعام من المطعم. ومع ذلك، ننصح جميع المواطنين بإبقاء مسافة متر على الأقل بينكم وبين الأشخاص الآخرين. ننصحك بالعمل عن بُعد إذا كان ذلك ممكناً.
* يتم إغلاق المدارس من الصف الرابع فما فوق بشكل رئيسي ويحاولون تنظيم عملية التعليم عن بُعد. إذا لم يكن لدى طفلك جهاز كمبيوتر أو أي معدات ضرورية أخرى، فيجب الإتصال بالمدرسة ومعرفة ما إذا كان يمكن الحصول عليها عن طريقهم. رياض الأطفال مفتوحة ولا يزال هناك تعليم في المدرسة للصفوف من 1 إلى 3 لأطفال العاملين في مجالات مهنية معيّنة. وذلك لأنه على سبيل المثال العاملين في مجال الرعاية الصحية والأسواق والتنظيف وما إلى ذلك لا يستطيعون العمل عن بُعد، ولذلك لا يزال بإمكانهم أخذ أطفالهم الصغار إلى الروضة أو المدرسة. ومع ذلك، إذا كان أحد الوالدين في المنزل أو كان العمل عن بُعد ممكناً، فمن المستحسن جداً إبقاء الطفل في المنزل.
* ينتقل فيروس كورونا بشكل خاص عن طريق التنفس (وخاصة خلال السعال أو العطس) عندما تطير القطرات من فم الشخص وتصل إلى الأغشية المخاطية للشخص الآخر. لذا في حال كنت تسعل أو تعطس، فمن المهم جداً أن يكون ذلك في مرفق يدك أو في المنديل الورقي. إغسل يديك بالصابون لمدة 20 ثانية على فترات منتظمة وعلى سبيل المثال كل مرة كنت فيها خارج المنزل. إذا لم يكن غسل اليدين ممكناً، فإستخدم سائل معقم اليد. تجنب لمس وجهك، خاصة إذا لم تكن قد غسلت يديك.
* عادةً لا يسبب الفيروس أعراضاً حادّة تتطلب دخول المستشفى. يعاني البعض فقط من أعراض الأنفلونزا الخفيفة، مثل السخونة وألم الرأس أو إحتقان الحلق والسعال الخفيف و/أو التعب. إذا كنت تعاني من أعراض الأنفلونزا الخفيفة، فمن المهم جداً ألا تغادر منزلك. حتى إذا كان لديك أعراض خفيفة فقط، يمكنك نقل المرض من غير قصد إلى شخص آخر قد تأتي إليه أعراض حادّة وتؤدّي به إلى المستشفى وحتى قد تشكّل خطراً على الحياة. لذا حاول البقاء في المنزل حتى لو كان لديك أعراض مرض قليلة، وأطلب من شخص تعرفه على سبيل المثال الذهاب إلى الصيدلية أو الأسواق نيابة عنك. ويجب أيضاً أن تكون في الحجر إذا كنت على إتصال قريب مع شخص تعرف أنه مشتبه في إصابته بفيروس كورونا، أو إذا كنت تنتمي للفئات المعرضة للخطر. كما يجب أن يكون جميع القادمين من خارج البلاد في الحجر لمدة 14 يوماً.
* لدى الأشخاص المنتمون للفئات المعرضة للخطر إحتمالية أكبر من غيرهم بأن يصابون بأعراض حادّة من الفيروس. تشمل الفئات المعرضة للخطر على سبيل المثال الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 70 عاماً والأشخاص الذين يعانون من أمراض الرئة أو القلب أو الكلى أو السرطان. كما يمكن للوزن الزائد والتدخين اليومي أي يزيد من خطر الإصابة بأعراض حادّة. ومع ذلك، فإن بعض الأشخاص الذين لا ينتمون إلى هذه الفئات المعرضة للخطر قد عانوا أيضاً من أعراض حادّة. وتعتقد السلطات أن الفيروس لا ينتقل من الأم الحامل إلى الجنين. وليس لدى النساء الحوامل إحتمالية أكبر من الآخرين للإصابة بالفيروس أو بأن يصَبن بأعراض حادّة من الفيروس.
* إذا كان لديك أعراض فلا تذهب إلى المستشفى أو المركز الصحي على الفور ولا تتصل على المشورة الصحية إذا كانت أعراضك هي فقط أعراض الإنفلونزا الخفيفة الموضّحة أعلاه. وبهذا نضمن أن يكون للرعاية الصحية الموارد اللازمة لعلاج وتقديم المشورة لأولئك الذين يعانون من الأعراض التي تتطلب رعاية مهنية. وفي حال ذهبت إلى المستشفى بأعراض خفيفة، فسيتم إعادتك إلى المنزل على أي حال ولن يتم فحص إحتمال الأصابة بعدوى كورونا. بالإضافة إلى ذلك هناك أيضاً خطر أن تَنقل العدوى للآخرين أثناء زيارتك.
* يجب عليك بالتأكيد الذهاب إلى المستشفى أو المركز الصحي إذا كان لديك ضيق شديد في التنفس أو إذا كنت في حالة سيئة بحيث لا يمكنك البقاء في المنزل. في هذه الحالة، إتصل مقدماً حتى يتمكن موظفو الرعاية الصحية من الإستعداد لوصولك وإرتداء معدات الحماية اللازمة.

**كيف تؤثّر عدوى فيروس كورونا على عمل خدمة طوارئ ضحايا الجرائم RIKU؟**

* تم توجيه كادرالموظفين والأشخاص الداعمين في خدمة طوارئ ضحايا الجرائمRIKU لتجنب مقابلة المراجعين وجهاً لوجه للحد من خطر الإصابة بالعدوى. نحاول ترتيب المقابلات على سبيل المثال من خلال رابط فيديو أو مكالمة فيديو واتساب. سيتم تأجيل مواعيد الإستجواب لدى الشرطة وجلسات المحكمة التي ليس من الضروري عقدها الآن.
* ومع ذلك، إذا كان من الضروري أن تتم المقابلة في مقر خدمة طواريء ضحايا الجرائم RIKU أو تم تنظيم مقابلة إستجواب أو جلسة محكمة، فيجب إتباع نفس الإرشادات المعتادة في تلك المقابلات: لا يمكننا المصافحة أو اللمس بطريقة أخرى وإبقاء مسافة متر بينك وبين الحاضرين إلى هذه المقابلة. سنطلب من جميع المشاركين غسل أيديهم بالصابون عند الوصول إلى مكان المقابلة وعند مغادرته. إذا كان أحد المشاركين يعاني من أعراض إنفلونزا خفيفة على الأقل، فلن يتمكن من المشاركة في المقابلة. كما ننصح الأشخاص الذين لديهم في البيت أشخاص منتمين إلى الفئات المعرضة للخطر بتجنب الحضور إلى هذه المقابلات.

تقدم الحكومة الفنلندية نظرة عامة يومية عن الوضع، لذلك قد تتغير التعليمات بسرعة.

المعلومات الحالية: <https://yle.fi/uutiset/3-11267670>