

Hướng dẫn về nhà tự cách ly / dành cho người đã có lệnh phải tự cách ly

Căn cứ theo luật về bệnh truyền nhiễm 60§ thì bạn đã bị ra lệnh tự cách ly / cách ly (sẽ được gạch bên dưới nếu không cần thiết) vì căn bệnh truyền nhiễm cho cộng đồng (người giao bản hướng dẫn viết tên vào đây):

vì mắc bệnh / đó hay vì bị nhiễm căn cứ vào đó (sẽ được gạch bên dưới nếu không cần thiết). Vì lý do đó mà bạn phải giới hạn bớt các hoạt động của mình, cho tới khi bác sĩ hoặc y tá điều trị bạn có lời khuyên nhủ mới. Phải ở nhà, tránh không viếng thăm ai và đừng có mời ai tới nhà mình. Trong suốt thời gian cách ly / tự cách ly thì tình hình sức khoẻ của bạn nằm trong sự quản lý của y tá và bác sĩ. Mỗi trường hợp sẽ được thoả thuận về cách liên hệ với ban y tế như thế nào.

Trong thời gian tự cách ly / bị cách ly bạn không được phép

- Tới chỗ làm. Có thể được làm việc online ở nhà và có thể phải thoả thuận với cấp trên.
- Tới trường hay chỗ học nào khác. Nhà trường sẽ hướng dẫn bạn thêm về hình thức làm việc online.
- Đi nhà thờ, đi chùa của người đạo hồi hay một nơi tương tự.
- Đi chợ, vào trung tâm siêu thị hay những nơi công cộng nào khác.
- Đi tới hồ bơi hay những chỗ thể thao nào tương tự.
- Đi tới những nơi có tập thể thao và sở thích.
- Đi coi phim, kịch, nhà hàng hay quán bar.
- Đi hớt tóc, thẩm mỹ viện, đi massage hay đi chăm sóc chân.
- Dùng phương tiện công cộng như xe lửa, xe buýt hoặc tắc-xi.
- Mời khách tới nhà mình hay đi thăm người khác.
- Dùng người ngoài trong việc quét dọn hay làm những chuyện khác trong nhà. Điều này không liên quan tới nhân viên y tế tới nhà hay các dịch vụ y tế nào khác. Những người đó phải được cho biết về việc cách ly của bạn trước lúc họ tới nhà.

Khi ở nhà

- Bạn có thể ở trong nhà cùng chung các khu vực với người nhà. Khi còn triệu chứng phải giữ khoảng cách 1-2 mét với mọi người khác.
- Ngủ một mình trong phòng riêng.
- Mỗi buổi sáng và tối phải mở cửa sổ cho thoáng gió ít nhất là 15 phút.
- Phải dùng khăn tay dùng một lần và bịt chặt miệng lúc ho hay hắt xì. Nếu bạn không có khăn tay, thì ho hoặc hắt xì vào tay áo phần trên giữ chặt lại, chứ không được để dính vào tay. Sau khi dùng phải bỏ khăn tay vào túi hoặc vào bao ni lông và/hoặc liệng ngay vào thùng rác. Hãy rửa tay bằng nước và xà phòng và/hoặc

- dùng thuốc khử trùng.
- Những dụng cụ ăn uống của bạn có thể rửa như thường lệ.
- Nhà cửa của bạn vẫn được quét dọn như thường.
- Những thứ nước dãi như mưa, nôn hay đờm phải được vệ sinh sạch bằng thuốc rửa, nếu có khả năng thì phải dùng thuốc tẩy trùng.
- Quần áo cũng như ra giường có thể giặt bình thường trong máy.

Khi ra ngoài

- Người đang bị cách ly không được phép ra ngoài**
- Nếu như bạn **bị cách ly**, bạn có thể dạo bộ, **nếu như bạn không có những triệu chứng viêm đường hô hấp**:
 - Nếu như bạn sống ở khu vực biệt thự hay khu có mật độ dân cư thưa thớt, thì bạn có thể ra sân riêng của mình nhưng bạn không được phép giao thiệp trực tiếp với bất cứ ai khác ngoại trừ người sống chung trong nhà, phải giữ khoảng cách 2 mét với mọi người.
 - Nếu bạn sống ở khu vực thành phố hay ở nhà tầng, thì bạn có thể dạo bộ khu vực gần nhà mình, nhưng bạn không được phép giao thiệp trực tiếp với bất cứ ai khác ngoại trừ người sống chung trong nhà, phải giữ khoảng cách 2 mét với mọi người.
 - Luôn luôn đi thang máy một mình.
 - Được phép mang cho mèo đi dạo, nếu như trong nhà không có ai khác làm việc đó. Phải giữ khoảng cách 2 mét với mọi người. Bạn có thể được phép đi xe hơi riêng của mình, nhưng bạn không được phép vào những nơi mà bạn có thể giao diện trực tiếp với người khác (dưới 2 mét) tức là đối với tất cả người không sống chung nhà.

Việc ăn uống

- Người sống chung trong nhà với bạn được phép đi chợ bình thường, nếu như người đó không có lệnh cách ly.
- Những người bạn bè hay thân nhân sống ở nơi khác có thể đi chợ dùm bạn và để đồ ăn trước cửa nhà. Việc giao hàng cũng phải tránh không được chạm tới người giao hàng.
- Bạn có thể mua đồ ăn online tức các túi thức ăn hoặc thức ăn giao tận nhà. Việc trả tiền hàng cũng phải tránh không được chạm tới người giao hàng.
- Nếu như việc giao đồ ăn không thực hiện được, thì chừng đó theo luật truyền nhiễm chương 68§ thì thành phố nơi bạn có hộ khẩu sẽ chịu trách nhiệm. Tức lúc đó việc giao thức ăn sẽ được ban xã hội thường trực tổ chức.

Những thành viên khác trong gia đình

- Một khi đã có một thành viên trong gia đình **đã được xác nhận** là có mắc bệnh truyền nhiễm gây nguy cơ cho cộng đồng, thì cả gia đình đều phải cách ly, và về phần này hãy làm theo lời hướng dẫn.
- Nếu người sống chung nhà của bạn là người lớn tuổi hay có những căn bệnh nền, thì chừng đó người chịu trách nhiệm về bệnh truyền nhiễm của trạm y tế sẽ chẩn định về khả năng sống chung với bạn của từng người theo từng cá nhân một.
- Nếu người nhà của bạn bị ra lệnh phải tự cách ly vì đã **có khả năng bị nhiễm** một căn bệnh truyền nhiễm cho cộng đồng, thì mọi thành viên của gia đình có thể sống một cuộc sống bình thường. Thành viên trong gia đình của bạn sẽ không bị cách ly, nếu như họ không có quan hệ gần với người mắc bệnh truyền nhiễm do cộng đồng

tức là người có khả năng bị nhiễm. Tình hình sẽ thay đổi, nếu như người có khả năng bị nhiễm mà đã có lệnh cách ly lại mắc bệnh.

Những gì khác

- Nếu như trong thời gian bị cách ly / tự cách ly mà bạn đã có giờ hẹn trước kia tại điểm dịch vụ y tế, thì bạn phải báo trước cho bên đó biết, và kể cho họ biết rằng mình đang bị cách ly / tự cách ly. Không được phép tới phòng mạch mà không thông báo trước. Quy tắc chung là, giờ hẹn tới phòng mạch sẽ lùi lại hay sẽ được chuyển sang giờ mới, cho tới khi đã hết nguy cơ gây truyền nhiễm.
- Tiền trả phụ cấp trong ngày mắc bệnh truyền nhiễm sẽ bù đắp lại kinh tế tổn thất, nếu như bạn bị ra lệnh phải nghỉ làm, tự cách ly hay phải cách ly vì nguy hiểm cho cộng đồng. Bạn có thể nhận được phụ cấp tiền ngày bệnh truyền nhiễm, mặc dù là không phải bị mất sức lao động. Bác sĩ chịu trách nhiệm địa phương của khu vực quản lý y tế sẽ ra quyết định trên văn bản về việc ra lệnh cách ly. Bạn có thể dùng bản sao hay bản chính về quyết định cách ly / tự cách ly hay dùng chứng nhận loại SVA khi nộp đơn xin tiền phụ cấp ngày ở Kela trong thời gian bị cách ly.
- Nếu bạn là người bảo hộ có con dưới 16 tuổi thì bạn có thể nhận được phụ cấp ngày truyền nhiễm, nếu con của bạn vì tình hình truyền nhiễm mà phải ở nhà và chính vì vậy mà bạn không có thể đi làm được.
- Nếu chính bạn bị ra lệnh cách ly / tự cách ly mà trong thời gian đó phải dùng xe cứu thương, thì lúc gọi điện thoại cho tổng đài cứu nạn phải thông báo rằng mình đang bị ra lệnh cách ly / tự cách ly.



Các thông tin liên lạc: Jakobstad/Pietarsaari, Larsmo/Luoto & Pedersöre 06 786 1333
Nykarleby/Uusikaarlepyy: 06 786 2701
www.sochv.jakobstad.fi/