

## Opće informacije o COVID-19

COVID-19 obično uzrokuje samo blage simptome, ali neki ljudi se mogu jako razboljeti. Ovo se posebno odnosi na starije osobe ili osobe koje su već bolesni. Stoga je od vitalnog značaja da svi pomognu u usporavanju širenja infekcije među stanovništvom. To možete učiniti tako što ćete uvijek slijediti pravila i propise koji se izdati i na lokalnom i na državnom nivou.

Obično traje 4-5 dana od trenutka kada ste se zarazili do pojave simptoma COVID-19. Većina zaraženih osoba dobije simptome u roku od 10 dana. Najzarazniji ste 1-2 dana prije nego što dobijete simptome i prvih dana simptoma.

COVID-19 može uzrokovati sve, od blagih simptoma do ozbiljne bolesti i, u nekim slučajevima, smrt. Neki ljudi mogu imati COVID-19, a da ne primijete nikakve simptome.

Osobe koje se razbole u početku imaju simptome kao što su grlobolja, simptomi slični prehladi i blagi kašalj, kao i da se ne osjećaju dobro, groznica, glavobolja i bolovi u mišićima. Neki ljudi imaju i bol u stomaku ili dijareju. Smanjenje čula okusa i mirisa karakteristično je za bolest, iako ovo ne doživljavaju svi. Neki ljudi razviju ozbiljnije simptome kao što su otežano disanje, bol u grudima i zbunjenost. Možda će biti potrebno da budu primljeni u bolnicu.

Vakcinisane osobe mogu imati blage simptome slične prehladi ako dobiju COVID-19.

Ako imate simptome COVID-19 ili respiratorne bolesti, važno je da se testirate. Ovo se također primjenjuje čak i ako imate samo blage simptome. Ostanite kod kuće dok čekate rezultate testa.

### Savjeti za prevenciju infekcije:

Kada imate nove simptome u disajnim putevima (pluća, grlo ili nos):

- Svi koji su bolesni treba da ostanu kod kuće i testiraju se. Ovo se također odnosi na osobe koje su vakcinisane, kao i osobe koje su ranije imale COVID-19. Preporučuje se da se i djeca testiraju. Roditelji/staratelji odlučuju da li se dijete treba testirati.
- Obično se možete testirati samo-testom kod kuće. Morate zakazati termin na stanici za testiranje ako je test koji uradite kod kuće pozitivan.
- Trebali biste ostati kod kuće dok se ne budete osjećali bolje.

Kašalj i higijena ruku:

- Izbjegavajte kašljanje i kihanje direktno na druge. Upotrijebite papirnatu maramicu ili kišite/kašljite u unutrašnju stranu svog lakta. Bacite papirnatu maramicu i operite svoje ruke ili nakon toga koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.
- Održavajte svoje ruke čistima. Operite svoje ruke sapunom i vodom. Ako sapun i voda nisu dostupni, možete koristiti sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola.

Vakcina:

- Preporučuje se da svi kojima je ponuđena vakcina protiv COVID-19 da ju prime.
- Obratite se svojoj lokalnoj opštini za informacije o tome gdje i kada se možete vakcinisati.

#### Izolacija i karantena:

- Ostanite kod kuće ako ste u karanteni ili izolaciji.
- Zahtjev je da se ljudi koji su potvrdili infekciju COVID-19 moraju samoizolirati. Ovo se odnosi i na vakcinisane osobe.
- Ako ste u izolaciji, morate držati sigurnu udaljenosti od drugih. Vi i vaše domaćinstvo ne možete imati posjetioce i ne smijete koristiti javni prevoz (autobus, voz, trajekt ili slično).
- Ako brinete o djeci, važnije je da se o njima brine nego da držite na sigurnu udaljenosti od njih.
- Trebali biste obavijestiti svoju lokalnu općinu o svakom pozitivnom rezultatu testa.
- Ako ste zaraženi, važno je da obavijestite svoje bliske kontakte.
- Ako vam je potrebna medicinska pomoć, obratite se svom ljekaru opšte prakse putem telefona. Također možete pozvati i hitnu pomoć na broj 116 117. Kada nazovete objasnite da imate COVID-19. U hitnim slučajevima nazovite 113.
- Ako ste u bliskom kontaktu sa nekim ko je zaražen, možda ćete morati da odete u karantenu. Važno je da pratite informacije koje dobijete od tima za kontrolu infekcija u mjestu gdje živite.
- Karantena je manje stroga od izolacije. Ako ste u izolaciji, morate držati sigurnu udaljenosti od drugih.
- Ako ste instalirali aplikaciju [Smittestopp](#), preporučujemo vam da kroz aplikaciju prijavite ako ste zaraženi. Ovo vrijedi samo ako ste bili pozitivni na testnoj stanici u opštini.

#### Grupe visokog rizika:

- Ako pripadate grupi koja je pod povećanim rizikom od ozbiljne bolesti od COVID-19, trebali biste se posebno zaštititi od infekcije, na primjer, izbjegavanjem zagušljivih prostora ili držanjem udaljenosti od drugih. Vakcina vas štiti od ozbiljnih bolesti.

Ako postoji visok nivo zaraze na opštinskom ili državnom nivou, mogu se uvesti različite mjere kontrole infekcije. To može uključivati držanje udaljenosti od jednog metra od drugih ili korištenje maske za lice kada nije moguće držati udaljenost.

Situacija sa zarazom u zemlji se mijenja. Situacija je različita od opštine do opštine. Važno je da budete u toku sa preporukama i pravilima koja važe i za vašu opštinu i za cijelu državu.

Vlasti mole sve koji žive ili borave u Norveškoj da pročitaju važne informacije i savjete o korona virusu na [www.fhi.no](http://www.fhi.no) i [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Savjeti se mogu promijeniti i redovno se ažuriraju. Informacije su dostupne na norveškom i engleskom jeziku. Ako ne razumijete informacije, molimo zatražite pomoć od nekoga koga poznajete.