

Новият коронавирус (COVID-19)

Новият коронавирус привлича вниманието на много хора. Заболяването поради коронавирус обикновено причинява единствено леки симптоми. При някои хора, особено при възрастните и тези със съществуващи заболявания, може да протече много тежко. Ето защо е жизненоважно всеки да помогне за забавяне на разпространението на инфекцията сред населението.

Ако сте били заразени, може да изминат от 0 до 14 дни преди появата на симптомите. Обикновено това се случва след 5 до 6 дни. Докато изпитват симптомите, хората създават най-голяма опасност от заразяване. Най-честите симптоми са висока температура, кашлица и затруднено дишане. Някои хора развиват пневмония, затруднено дишане или други сериозни заболявания.

Съвети за предотвратяване на инфекция:

Спазвайте дистанция!

- Останете вкъщи, ако не се чувствате добре.
- Останете вкъщи, ако това се изисква от вас (под карантина или в изолация).
- Ако е възможно, опитайте се да поддържате поне един метър разстояние между себе си и останалите хора.

Практикувайте добра хигиена на ръцете!

- Мийте ръцете си често и старателно
 - когато сте били в близост до други хора,
 - когато сте ползвали тоалетната,
 - когато сте кашляли, кихали или издухали носа си,
 - преди готвене или хранене.
- Използвайте дезинфектант, ако не разполагате със сапун и вода.

Практикувайте добра респираторна хигиена!

- Избягвайте да кашляте или кихате към други хора.
- Изкашляйте се в хартиена кърпичка и след това я изхвърлете. После измийте ръцете си!
- Ако нямате хартиена кърпичка подръка, кашляйте в сгвката на лакътя си.

Ако смятате, че сте се заразили:

- Ако подозирате, че сте се заразили, трябва да останете вкъщи.

- Ако се нуждаете от медицинска помощ, първо трябва да опитате да се свържете с лекаря си по телефона. Ако не успеете, обадете се на службата за спешна медицинска помощ на телефонен номер 116 117.

Бъдете информирани!

- Държавните органи молят всички, които живеят или пребивават в Норвегия, да прочетат важната информация и съветите относно коронавируса, предоставени на www.fhi.no и www.helsenorge.no. Съветите се актуализират редовно. Информацията е достъпна на норвежки и английски език. Ако изпитвате затруднения да разберете нещо, моля, потърсете помощ от някой, когото познавате.