

Le nouveau coronavirus (Covid-19)

Le nouveau coronavirus fait beaucoup parler de lui. Normalement, la maladie Covid-19 ne provoque que de légers symptômes. L'état de santé de certaines personnes, en particulier des personnes âgées ou des personnes qui sont déjà malades, peut s'aggraver. Pour cette raison, il est important que tout le monde contribue à limiter la propagation du virus dans la population.

Si vous avez été infecté, l'apparition des symptômes peut prendre entre 0 et 14 jours. Normalement, il faut compter 5 à 6 jours. C'est lorsqu'on a des symptômes qu'on est le plus contagieux. Les symptômes les plus courants sont les suivants : fièvre, toux et essoufflement. Quelques personnes développent une pneumonie avec difficultés respiratoires ou une autre maladie grave.

Voici quelques mesures à prendre pour éviter l'infection :

- Restez chez vous si vous vous sentez malade.
- Restez chez vous si cela vous a été demandé (mise en quarantaine ou en isolement).
- Essayez de rester à un mètre des autres personnes – lorsque c'est possible.

Veillez à avoir une bonne hygiène des mains !

- Lavez-vous les mains souvent et soigneusement
 - lorsque vous avez été en contact avec d'autres personnes ;
 - lorsque vous êtes allé aux toilettes ;
 - lorsque vous avez toussé, éternué ou lorsque vous vous êtes mouché ;
 - avant de préparer le repas ou avant de manger.
- Si vous n'avez pas accès à de l'eau et du savon, vous pouvez utiliser un désinfectant.

Bonnes habitudes à adopter en cas de toux :

- Evitez de tousser ou d'éternuer sur d'autres personnes.
- Toussez dans un mouchoir en papier. Puis, jetez-le et lavez-vous les mains !
- Si vous n'avez pas de mouchoir en papier, tousser dans le pli du coude.

Si vous pensez que vous êtes infecté :

- Si vous pensez que vous êtes infecté, restez chez vous.
- Si vous avez besoin d'une aide médicale, essayez d'abord de téléphoner à votre médecin traitant. A défaut, appelez les urgences au 116 117.

Restez informé !

- Les autorités demandent à tous ceux qui résident en Norvège de lire les recommandations et les informations importantes sur le coronavirus sur www.fhi.no. Les recommandations changent rapidement. Les informations sont disponibles en norvégien et en anglais. Si vous avez du mal à comprendre les informations, nous vous invitons à demander de l'aide à une personne que vous connaissez.