

Ο νέος κοροναϊός (COVID-19)

Ο νέος κοροναϊός προσελκύει πολύ την προσοχή. Η νόσος από τον κοροναϊό συνήθως προκαλεί μόνο ήπια συμπτώματα. Μερικά άτομα, ιδιαίτερα οι ηλικιωμένοι και οι ήδη ασθενείς, μπορεί να αρρωστήσουν πολύ. Ως εκ τούτου, είναι ζωτικής σημασίας να βοηθήσουμε όλοι στην επιβράδυνση της εξάπλωσης της λοίμωξης μέσω του πληθυσμού.

Εάν έχετε μολυνθεί, τα συμπτώματα μπορεί να εμφανιστούν σε 0 έως 14 ημέρες. Συνήθως εμφανίζονται σε 5 έως 6 ημέρες. Οι άνθρωποι είναι περισσότερο μεταδοτικοί όταν εμφανίζουν συμπτώματα. Ο πυρετός, ο βήχας και η δυσκολία στην αναπνοή είναι τα πιο κοινά συμπτώματα. Κάποιοι άνθρωποι αναπτύσσουν πνευμονία, αναπνευστική δυσχέρεια ή άλλες σοβαρές ασθένειες.

Συμβουλές για την πρόληψη της μόλυνσης:

Κρατήστε τις αποστάσεις σας!

- Μείνετε σπίτι εάν νιώθετε άρρωστοι.
- Μείνετε σπίτι εάν σας έχει ζητηθεί (σε καραντίνα ή απομόνωση).
- Εάν είναι δυνατόν, προσπαθήστε να διατηρήσετε απόσταση τουλάχιστον ενός μέτρου ανάμεσα σε εσάς και τους άλλους ανθρώπους.

Εξασκήστε καλή υγιεινή των χεριών!

- Πλένετε τα χέρια σας συχνά και καλά
 - όταν κοιτάζετε από άλλους ανθρώπους
 - όταν έχετε πάει στην τουαλέτα
 - όταν έχετε βήξει, φτερνιστεί ή φυσήξει τη μύτη σας
 - πριν από το μαγείρεμα ή το φαγητό.
- Χρησιμοποιήστε απολυμαντικό εάν δεν υπάρχει διαθέσιμο σαπούνι και νερό.

Εξασκείστε καλή αναπνευστική υγιεινή!

- Αποφύγετε να βήχετε ή να φταρνίζετε πάνω σε άλλους ανθρώπους.
- Βήξτε σε ένα χαρτομάντιλο κι έπειτα πετάξτε το. Πλύνετε τα χέρια σας μετά!
- Εάν δεν έχετε χαρτομάντιλο, βήξτε στο εσωτερικό του λυγισμένου αγκώνα σας.

Εάν νομίζετε ότι έχετε μολυνθεί:

- Εάν υποπτεύεστε ότι έχετε μολυνθεί, πρέπει να μείνετε στο σπίτι.
- Εάν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια, θα πρέπει πρώτα να προσπαθήσετε να επικοινωνήσετε με τον γιατρό σας μέσω τηλεφώνου. Εάν αυτό δεν είναι δυνατό, καλέστε την υπηρεσία έκτακτης ιατρικής βοήθειας στο 116 117.

Μείνετε ενημερωμένοι!

- Οι αρχές ζητούν από όλους όσους κατοικούν ή διαμένουν στη Νορβηγία να διαβάσουν τις σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές που παρέχονται σχετικά με τον κοροναϊό στις ιστοσελίδες www.fhi.no και www.helsenorge.no. Αυτές οι συμβουλές ενημερώνεται τακτικά. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες τόσο στα Νορβηγικά όσο και στα Αγγλικά. Εάν υπάρχει κάτι που δεν καταλαβαίνετε, ζητήστε βοήθεια από κάποιον γνωστό σας.