

## Informazioni generali sul Coronavirus

Di solito chi è contagiato dal Covid-19 presenta solo sintomi lievi, ma alcune persone, in particolare quelle anziane o quelle che hanno già altre patologie, possono ammalarsi gravemente. Per questo è importante che tutti contribuiscano a frenare la diffusione del contagio, e tu puoi farlo seguendo le regole e le raccomandazioni che vengono impartite a livello locale e nazionale.

Il periodo di incubazione, da quando si è entrati in contatto col virus, fino a quando si è sintomatici, è in genere di 4-5 giorni. La maggior parte delle persone contagiate manifestano sintomi nel giro di 10 giorni. Si è particolarmente contagiosi 1-2 giorni prima di diventare sintomatici e i giorni immediatamente successivi.

Il Covid-19 può manifestarsi in modo molto diverso, con sintomi da lievi a gravi, in alcuni rari casi può essere mortale. Alcune persone possono aver contratto il virus, ma non manifestare i sintomi della malattia da Covid-19.

Chi si ammala, di solito accusa come primi sintomi mal di gola, raffreddore e un po' di tosse, oltre a malessere, febbre, mal di testa e dolori muscolari. A volte presenta altri sintomi come dolori di stomaco o diarrea. Tra i sintomi caratteristici del Covid-19 figurano anche la perdita parziale del gusto e dell'olfatto, che però non colpisce tutti coloro che hanno contratto il virus. Alcuni sviluppano sintomi più gravi come respiro affannoso, oppressione al torace e confusione. Queste persone devono essere ricoverate in ospedale.

Le persone vaccinate che sviluppano l'infezione da Covid-19 possono presentare leggeri sintomi da raffreddamento.

Se tu hai i sintomi del Covid-19 o infezioni delle vie respiratorie, è importante che tu faccia un test anche se hai sintomi lievi. Rimani a casa mentre attendi l'esito del test.

### **Ecco cosa devi fare per evitare il contagio:**

Quando presenti nuovi sintomi alle vie aeree (polmoni, gola o naso):

- tutti coloro che sono malati devono rimanere in casa e sottoporsi a un test. Questa raccomandazione vale anche per i vaccinati e per chi ha già avuto il Covid-19. Consigliamo di sottoporre al test anche i bambini. Tale decisione deve venir presa dai genitori o da chi ha la loro tutela legale.
- In genere puoi eseguire un test rapido a casa tua. Se l'esito del test è positivo, puoi prenotare un appuntamento presso le apposite strutture.
- Se non ti senti molto bene, rimani in casa.

Igiene respiratoria e igiene delle mani:

- evita di tossire o di starnutire addosso agli altri. Tossisci e starnutisci in un fazzoletto di carta o sulla piega del gomito. Dopodiché butta via il fazzoletto e lavati le mani, oppure utilizza un gel igienizzante.
- Mantieni le mani pulite. Lavale con acqua e sapone. In alternativa, lavale con un disinfettante a base alcolica per le mani.

Vaccino:

- tutti coloro che non hanno controindicazioni mediche sono invitati a vaccinarsi contro il Covid-19.
- Contatta il tuo comune per avere delle informazioni su dove e quando ti puoi vaccinare.

#### Isolamento e quarantena:

- se sei in quarantena o in isolamento, devi rimanere a casa.
- Le persone che risultano positive al Covid-19 dopo aver effettuato un test devono isolarsi. Ciò vale anche per i vaccinati.
- Se sei in isolamento, non puoi avere nessun contatto con le altre persone. Tu e i tuoi familiari non potete ricevere visite e non potete usare i mezzi pubblici (autobus, treno, traghetto o mezzi simili).
- Se chi ha contratto il virus è un bambino, accudirlo è più importante che mantenere le distanze.
- Devi contattare il comune e comunicare che l'esito del tampone al quale ti sei sottoposto è positivo.
- Se hai contratto il virus, è importante darne comunicazione ai tuoi contatti stretti.
- Se hai bisogno di cure, telefona al tuo medico di base. Puoi anche contattare la guardia medica (Legevakten) al 116 117. Quando parli con il personale, di che hai il Covid-19. Se stai molto male, chiama il 113.
- Se sei contatto stretto di qualcuno che è stato contagiato, potrai essere sottoposto a quarantena fiduciaria. È importante seguire le informazioni che ricevi dal team che si occupa di tracciare i contatti nella zona in cui abiti.
- La quarantena è meno rigida dell'isolamento. Quando sei in quarantena, devi mantenere una buona distanza dalle altre persone.
- Se hai installato l'app [Smittestopp](#), ti inviamo a registrare lì il tuo stato di positività. Tale invito vale solo se hai un esito positivo a un test eseguito in uno degli hub ufficiali del comune.

#### Gruppi a rischio:

- se fai parte di un gruppo che corre un rischio maggiore di avere un decorso grave dell'infezione da Covid-19, devi essere ancora più prudente ed evitare ad esempio luoghi affollati e mantenere il distanziamento sociale. Il vaccino protegge dalle forme gravi della malattia.

Quando il numero dei contagi nel tuo comune oppure nel Paese è molto elevato, possono essere introdotte molteplici misure anti-contagio nella società, come ad esempio mantenere un metro di distanza da altre persone oppure usare la mascherina quando non si riesce a rispettare tale distanza,

La situazione dei contagi nel Paese è in evoluzione. La situazione è diversa da comune a comune. È importante mantenersi aggiornati riguardo alle raccomandazioni e alle regole che valgono per il tuo comune e quelle che sono applicate a tutto il Paese.

Le autorità chiedono a tutti coloro che vivono in Norvegia di leggere le principali informazioni e consigli sul Coronavirus su [www.fhi.no](http://www.fhi.no) e [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). I consigli cambiano rapidamente. Le

Generell informasjon om Korona

Språk:Italiensk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



informazioni sono disponibili in norvegese e in inglese. Se non riesci a capire bene cosa c'è scritto, fatti aiutare da qualcuno.