

Il nuovo coronavirus (Covid-19)

Si sta parlando molto del nuovo coronavirus. Di solito chi è contagiato dal Covid-19 presenta solo sintomi lievi. Alcune persone, in particolare quelle anziane o quelle che hanno già altre patologie, possono però ammalarsi gravemente. Per questo è importante che tutti contribuiscano a frenare la diffusione del contagio.

Il periodo di incubazione va da 0 a 14 giorni, il tempo medio di incubazione è di 5-6 giorni. Si è particolarmente contagiosi quando si hanno dei sintomi. Febbre, tosse e respiro corto sono i sintomi più comuni. Alcune persone sviluppano la polmonite e hanno difficoltà respiratorie o altre patologie gravi.

Ecco cosa devi fare per prevenire il contagio:

Mantieni la distanza di sicurezza!

- Stai in casa se non ti senti bene.
- Stai in casa se sei sottoposto a quarantene o a isolamento fiduciario.
- Se possibile, prova a stare a un metro di distanza dalle altre persone.

Osserva una corretta igiene delle mani!

- Lavati le mani spesso e bene
 - quando sei stato fuori casa in mezzo alla gente
 - quando sei andato in bagno
 - quando hai tossito, hai starnutito o ti sei pulito il naso
 - quando cucini o devi mangiare.
- Se non hai a disposizione dell'acqua e del sapone, puoi usare un disinfettante.

Mantieni una buona igiene respiratoria!

- Evita di tossire o di starnutire addosso agli altri.
- Tossisci in un fazzoletto di carta che poi butterai via. Lavati le mani subito dopo!
- Se non hai un fazzoletto di carta, tossisci e starnutisci sulla piega del gomito.

Se credi di aver contratto il coronavirus:

- Se sospetti di essere stato contagiato, rimani in casa.
- Se hai bisogno di cure mediche, telefona come prima cosa al tuo medico di base. Se non lo trovi, chiama la Guardia Medica al 116117 (Legevakten).

Mantieniti aggiornato!

- Le autorità chiedono a tutti coloro che vivono in Norvegia di leggere informazioni e consigli sul coronavirus sul sito www.fhi.no e sul sito www.helsenorge.no. I consigli possono cambiare con grande rapidità. Le informazioni sono disponibili in norvegese e in inglese. Se non riesci a capire bene cosa c'è scritto, fatti aiutare da qualcuno.