

新型冠状病毒一般信息

新型冠状病毒（COVID-19）通常只会引起轻微症状，但有些人的症状会很严重，尤其是老年人或病人。因此，每个人都要帮助减缓病毒在人群中的传播，这一点至关重要。为此，需要大家始终遵守当地和全国颁布的规章制度。

从被感染到出现新型冠状病毒感染症状，通常需要4-5天时间。大多数感染者会在10天内出现症状。在出现症状前1-2天和出现症状后前几天，传染性最强。

新型冠状病毒会引起从轻微症状到严重疾病等各种病状，在某些情况下甚至还可能导致死亡。有些人可能在没有任何症状的情况下感染新型冠状病毒。

患者最初会出现咽痛、类似感冒和轻度咳嗽等症状，同时出现不适、发热、头痛和肌肉疼痛。有些人还会出现腹痛或腹泻。味觉和嗅觉下降是新型冠状病毒感染的特征之一，不过不是每位患者都有这个症状。有些人会出现更严重的症状，例如呼吸困难、胸痛和意识模糊。这些患者可能需要住院治疗。

接种过疫苗的人群如果感染新型冠状病毒，可能会出现类似感冒的轻微症状。

如果出现新型冠状病毒感染症状或呼吸道疾病，请务必自行检测。这在只出现轻微症状的情况下也适用。等待检测结果时请待在家中。

预防感染的建议：

当呼吸道（肺、咽喉或鼻）出现新症状时：

- 所有人都应该待在家中并自行检测。这也适用于已接种疫苗的人群和之前感染过新型冠状病毒的人群。建议让儿童也接受检测。父母/监护人决定是否应该让儿童接受检测。
- 您通常可以在家里进行自检。如果自检结果呈阳性，则必须预约检测站进行检测。
- 在此期间应居家隔离直至恢复。

咳嗽和手部卫生：

- 避免直接面向他人咳嗽和打喷嚏。打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘内侧遮住口鼻。丢弃纸巾，然后洗手或使用免洗洗手液。
- 保持手部清洁。用肥皂和水洗手。如果没有肥皂和水，也可以使用含酒精的免洗洗手液。

疫苗：

- 建议所有人接种新型冠状病毒疫苗。
- 请联系地方政府，了解疫苗接种时间和地点的相关信息。

检疫隔离与隔离：

- 如果被检疫隔离或隔离，请待在家中。
- 要求已确诊感染新型冠状病毒的人群必须自我隔离。这也适用于接种过疫苗的人群。
- 如果被隔离，必须与他人保持安全距离。您和您的家人应拒绝客人来访，也不得乘坐公共交通工具（公共汽车、火车、渡轮或类似交通工具）。
- 如果您需要照顾孩子，那么照料孩子比与他们保持安全距离更为重要。
- 如果出现任何阳性检测结果，应通知地方政府。
- 如果您被感染，请务必通知您的密切接触者。
- 如果您需要医疗帮助，请通过电话联系您的全科医生。也可以拨打急诊室打电话116 117。致电时说明您感染了新型冠状病毒。如遇紧急情况，请拨打113。
- 如果您是感染者的密切接触者，则可能需要检疫隔离。请务必遵循居住地感染控制小组发送给您的信息。
- 检疫隔离没有隔离那么严格。当处于检疫隔离时，您必须与他人保持安全距离。
- 如果您已安装[Smittestopp](#)应用程序，我们建议您在应用程序中报告是否受到感染。这仅适用于您接受当地政府检测站检测结果呈阳性的情况。

高危人群：

- 如果您属于出现新型冠状病毒重症风险更高的群体，则应特别小心，尽量避开拥挤的区域或与他人保持安全距离，以保护自己免受感染。疫苗可以保护您不发生严重症状。

如出现城市或国家级的大规模新型冠状病毒感染，可能会采取各种感染控制措施。其中可能包括与他人保持一米的安全距离，或在无法保持安全距离时佩戴口罩。

国内的病毒感染情况会发生变化。每个城市的情况也有所不同。请务必随时了解适用于您所在城市和整个国家的建议和规则。

挪威政府当局要求在挪威生活或居住的每个人都在www.fhi.no和www.helsenorge.no上获悉有关新型冠状病毒的重要信息和建议。此类建议可能会发生变化，并会定期更新。信息以挪威语和英语提供。如果您不能理解这些信息，请向认识的人寻求帮助。