

## 新型冠状病毒 (COVID-19)

新型冠状病毒疫情备受关注。冠状病毒病通常只会引起轻度症状。但有些人，尤其是老人和患有其他疾病的人，一旦感染这种病毒，病情会发展得非常严重。因此，每个人都应出一份力，帮助防止病毒在人群中的传播。

感染后 0-14 天才会出现症状，一般是 5-6 天。病毒传染性在出现症状时最强。最常见的症状是发烧、咳嗽和呼吸困难。有些人会出现肺炎、呼吸困难或其他严重疾病。

### 预防感染的建议：

与他人保持距离！

- 如果感觉不舒服，待在家里。
- 被要求居家检疫或隔离时，待在家里。
- 尽量与他人保持至少一米的距离。

保持良好的手部卫生！

- 勤洗手，彻底清洗干净，尤其是：
  - 与他人接触之后
  - 如厕之后
  - 咳嗽、打喷嚏或擤鼻涕之后
  - 做饭或吃饭之前
- 如果没有肥皂和水，请使用消毒剂。

保持良好的呼吸道卫生习惯！

- 不要对着他人咳嗽或打喷嚏。
- 咳嗽时用纸巾遮掩口鼻，之后丢弃纸巾。咳嗽之后要洗手！
- 如果没有纸巾可以用，应用肘部遮掩口鼻。

如果您认为自己被感染：

- 如果您怀疑自己被感染，必须待在家里。
- 如果您需要医疗协助，请先通过电话联系医生。如果无法联系医生，请拨打医疗急救电话 116 117。

了解最新信息！

- 有关当局要求所有居住或停留在挪威的人访问 [www.fhi.no](http://www.fhi.no) 和 [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)，阅读有关冠状病毒的重要信息和建议。该建议会定期更

Generell informasjon om Korona

Språk: Mandarin/ 中文

Opprettet: 03/2020 Oppdatert:



Norwegian Institute of Public Health

新。这些信息以挪威语和英语提供。如果您有任何疑问，请向认识的人寻求帮助。