

Opće informacije o COVID-19

COVID-19 obično uzrokuje samo blage simptome, ali neki ljudi mogu postati vrlo bolesni. To se posebno odnosi na starije ljude ili ljude koji su već bolesni. Stoga je od vitalnog značaja da svi pomažu usporiti širenje zaraze kroz stanovništvo. To možete učiniti tako da uvijek slijedite pravila i propise koji se izdaju na lokalnoj i nacionalnoj razini.

Obično je potrebno 4-5 dana od kada se zarazite dok ne osjetite simptome COVID-19. Većina zaraženih dobije simptome u roku od 10 dana. Najzarazniji ste 1-2 dana prije nego što dobijete simptome i prvih dana sa simptomima.

COVID-19 može uzrokovati sve od blagih simptoma do ozbiljne bolesti i, u nekim slučajevima, smrti. Neki ljudi mogu imati COVID-19 bez da primijete bilo kakve simptome.

Ljudi koji se razbole u početku imaju simptome kao što su grlobolja, simptomi slični prehladi i blagi kašalj, kao i loše osjećanje, vrućica, glavobolja i bolovi u mišićima. Neki ljudi također doživljavaju bol u želucu ili proljev. Smanjeni osjećaj okusa i mirisa karakteristični su za bolest, iako to ne doživljavaju svi. Neki ljudi razvijaju ozbiljnije simptome kao što su otežano disanje, bol u prsima i zbunjenost. Možda će ih trebati odvesti u bolnicu.

Cijepljene osobe mogu osjetiti blage simptome slične prehladi ako dobiju COVID-19.

Ako imate simptome COVID-19 ili respiratorne bolesti, važno je da se testirate. To vrijedi čak i ako imate samo blage simptome. Ostanite kod kuće dok čekate rezultat testa.

Savjeti za sprječavanje zaraze:

Kada imate nove simptome u dišnim putevima (pluća, grlo ili nos):

- Svi koji su bolesni trebaju ostati kod kuće i testirati se. To vrijedi i za osobe koje su cijepljene, kao i za osobe koje su preboljele COVID-19. Preporučuje se i testiranje djece. Roditelji/skrbnici odlučuju treba li testirati dijete.
- Obično se možete testirati i kod kuće. Morate rezervirati termin na stanici za testiranje ako je test koji napravite kod kuće pozitivan.
- Ostanite kod kuće dok se ne budete osjećali bolje.

Kašalj i higijena ruku:

- Izbjegavajte kašljanje i kihanje izravno na druge. Koristite papirnate maramice ili kihnite/kašljite u unutarnji lakat. Odbacite papirnatu maramicu i operite ruke ili nakon toga koristite sredstvo za dezinfekciju ruku.
- Držite ruke čistima. Perite ruke sapunom i vodom. Ako sapun i voda nisu dostupni, možete koristiti sredstvo za dezinfekciju ruku na bazi alkohola.

Cjepivo:

- Preporučuje se da se cijepi svatko kome je ponuđeno cjepivo protiv COVID-19.
- Obratite se općini za informacije o tome gdje i kada se možete cijepiti.

Izolacija i karantena:

- Ostanite kod kuće ako ste u karanteni ili izolaciji.
- Osobe koje su potvrdile da su zaražene s COVID-19 obavezne su izolirati se. To vrijedi i za cijepljene osobe.
- Ako ste u izolaciji, morate se držati na sigurnoj udaljenosti od drugih. Vi i osobe iz vašeg kućanstva ne možete imati posjetitelje i ne smijete koristiti javni prijevoz (autobus, vlak, trajekt ili slično).
- Ako brinete o djeci, važnije je da se o njima brinete nego da se držite na sigurnoj udaljenosti od njih.
- Trebali biste obavijestiti općinu o svakom pozitivnom testu.
- Ako ste zaraženi, važno je da obavijestite bliske kontakte.
- Ako vam je potrebna medicinska pomoć, nazovite svog liječnika opće prakse. Također možete nazvati hitnu pomoć na 116 117. Objasnite da imate COVID-19 kada nazovete. U slučaju nužde, nazovite 113.
- Ako ste bliski kontakt nekoga tko je zaražen, možda ćete morati u karantenu. Važno je da pratite informacije koje dobivate od lokalnog tima za kontrolu zaraze.
- Karantena je manje stroga od izolacije. Kada ste u karanteni, morate se držati na sigurnoj udaljenosti od drugih.
- Ako ste instalirali aplikaciju [Smittestopp](#), preporučujemo da u aplikaciji prijavite ako ste zaraženi. To vrijedi samo ako ste bili pozitivni na stanici za testiranje.

Visokorizične skupine:

- Ako pripadate skupini koja je izložena povećanom riziku od ozbiljnog oboljenja od COVID-19, posebno biste se trebali zaštititi od zaraze, na primjer, izbjegavanjem područja s puno ljudi ili držanjem udaljenosti od drugih. Cjepivo vas štiti od ozbiljnog oboljenja.

Ako ima mnogo zaraza na općinskoj ili nacionalnoj razini, mogu se uvesti različite mjere kontrole zaraze. To može uključivati držanje razmaka od jednog metra od drugih ili korištenje maske za lice kada nije moguće držati razmak.

Situacija sa zarazom u zemlji je promjenjiva. Situacija se razlikuje od općine do općine. Važno je da se informirate o preporukama i pravilima koja vrijede i za vašu općinu i za cijelu zemlju.

Vlasti mole sve koji žive ili borave u Norveškoj da pročitaju važne informacije i savjete o koronavirusu u www.fhi.no i www.helsenorge.no. Savjeti se mogu promijeniti i redovito se ažuriraju. Informacije su dostupne na norveškom i engleskom jeziku. Ako ne razumijete informacije, zatražite pomoć od poznanika.