

Novi koronavirus (COVID-19)

Novi koronavirus privlači puno pažnje. Koronavirus se obično manifestira samo s blagim simptomima. Neki ljudi, pogotovo starije osobe i one koje su već bolesne, mogu postati jako bolesne. Stoga je ključno da svi pomognu pri usporavanju širenja bolesti u populaciji.

Ako ste zaraženi, može proći 0 do 14 dana da simptomi postanu vidljivi. Obično treba pet do šest dana. Ljudi najviše šire zarazu kada imaju simptome. Vrućica, kašalj i otežano disanje najčešći su simptomi. Neki ljudi razviju upalu pluća, poteškoće s disanjem ili druge ozbiljne bolesti.

Savjeti za sprječavanje infekcije:

Održavajte razmak!

- Ostanite kod kuće ako se osjećate bolesno.
- Ostanite kod kuće ako vam je tako rečeno (u karanteni ili izolaciji).
- Ako je moguće, probajte držati razmak između sebe i drugih ljudi od barem jednog metra.

Dobro operite ruke!

- Često i temeljito perite ruke
 - kada ste bili u blizini drugih ljudi
 - kada ste bili na toaletu
 - kada ste kašljali, kihali ili ispuhali nos
 - prije kuhanja i jela.
- Koristite dezinfekcijsko sredstvo ako vam sapun i voda nisu dostupni.

Imajte dobru higijenu dišnog sustava!

- Izbjegavajte kašljanje ili kihanje na druge ljude.
- Kašljite u papirnatu maramicu te ih zatim bacite. Operite ruke nakon toga!
- Kašljite u savijeni lakat ako nemate papirnatu maramicu uz sebe.

Ako mislite da ste zaraženi:

- Morate ostati kod kuće ako sumnjate da ste zaraženi.
- Telefonski kontaktirajte svoga liječnika ako vam treba medicinska pomoć. Nazovite hitnu službu na 116 117 ako to nije moguće.

Budite informirani!

- Vlada traži od svih koji žive ili odsjedaju u Norveškoj da pročitaju važne informacije i savjete o koronavirusu na www.fhi.no i www.helsenorge.no. Ovdje se redovito ažuriraju savjeti. Informacije su dostupne i na norveškom i na engleskom jeziku. Ako vam je teško razumjeti bilo što, molimo da pitate za pomoć nekoga koga poznajete.