

## Vispārīga informācija par koronavīrusu

Parasti, saslimstot ar Covid-19, slimības gaita ir viegla, taču dažiem tā var noritēt ļoti smagi. Tas jo īpaši attiecas uz gados vecākiem cilvēkiem vai cilvēkiem ar blakus saslimšanām. Tāpēc ir svarīgi visiem piedalīties, lai palīdzētu palēnināt infekcijas izplatīšanos sabiedrībā. To var paveikt, vienmēr ievērojot noteikumus un ieteikumus, kas tiek sniegti gan vietējā, gan valsts līmenī.

No inficēšanās brīža līdz brīdim, kad parādās COVID-19 simptomi, parasti paiet 4-5 dienas. Lielākajai daļai inficēto, kuri saslimst, simptomi parādās 10 dienu laikā. Jūs esat visinfekciozākais 1-2 dienas pirms simptomu parādīšanās un pirmajās dienās, kad simptomi parādījušies.

Covid-19 var izraisīt gan vieglus simptomus, gan arī smagu saslimšanu, retos gadījumos nāvi. Ir iespējama arī inficēšanās ar COVID-19 bez simptomiem.

Saslimstot parasti vispirms parādās tādi simptomi kā iekaisis kakls, saaukstēšanās un viegls klepus, kā arī sajūta, ka neesat vesels, drudzis, galvassāpes un muskuļu sāpes. Dažiem parādās arī sāpes vēderā vai caureja. Slimībai ir raksturīga pazemināta garšas un smaržas sajūta, bet ne visiem tā parādās. Var būt arī smagāki simptomi, piemēram, apgrūtināta elpošana, sāpes krūtīs un apjukums. Šādus gadījumus var būt nepieciešama hospitalizācija.

Vakcinētām personām, inficējoties ar Covid-19, var parādīties viegli saaukstēšanās simptomi.

Ja jums parādījušies COVID-19 vai elpceļu saslimšanas simptomi, ir svarīgi veikt testu. Tas jādara arī, ja jums ir tikai viegli simptomi. Palieciet mājās, kamēr gaidāt testa rezultātu.

### Šādi varat samazināt infekcijas izplatību:

Ja Jums ir jauni elpceļu (plaušas, kakls vai deguns) saslimšanas simptomi:

- Saslimušajiem ir jāpaliek mājās un jāveic tests. Tas attiecas arī uz vakcinētajiem un tiem, kuri iepriekš izslimojuši Covid-19. Arī bērniem ieteicams veikt testu. Par testa veikšanu lēmumu pieņem vecāki.
- Parasti ir iespējams veikt paštestu mājās apstākļos. Jums jāpiesaka tests testēšanas punktā, ja mājās veiktais tests ir pozitīvs.
- Palieciet mājās līdz pašsajūta uzlabojas.

Klepus un roku higiēna:

- Neklepojiet un nešķaudiet tieši virsū citiem. Klepojot vai šķaudot izmantojiet papīra kabatlakatiņu vai elkoņa iekšējo locītavu. Pēc tam izmetiet kabatlakatiņu un nomazgājiet rokas vai izmantojiet roku dezinfekcijas līdzekli.
- Rokām vienmēr jābūt tīrām. Mazgājiet rokas ar ziepēm un ūdeni. Ja jums nav pieejamas ziepes un ūdens, varat izmantot spirtu saturošu roku dezinfekcijas līdzekli.

Vakcīna:

- Aicinām visus, kam ir ieteikts vakcinēties pret Covid-19, saņemt vakcīnu.
- Lai iegūtu informāciju par to, kur un kad jūs varat vakcinēties, sazinieties ar savu pašvaldību.

#### Pašizolācija un karantīna:

- Palieciēt mājās, ja jums jāievēro karantīna vai pašizolācija.
- Personām, kurām apstiprināta inficēšanās ar Covid-19, obligāti jāievēro pašizolācija. Tas attiecas arī uz vakcinētām personām.
- Ja esat pašizolācijā, ievērojiet pilnībā distanci no citām personām. Jūs un jūsu mājsaimniecība nedrīkst uzņemt ciemiņus, un jums nevajadzētu izmantot sabiedrisko transportu (autobusu, vilcienu, prāmi vai tamlīdzīgi).
- Ja jūsu aprūpē ir bērni, ir svarīgāk nodrošināt šo aprūpi, nekā ievērot pilnībā distanci.
- Jums jāsaņemas ar savu pašvaldību un jāinformē par pozitīvu testa rezultātu.
- Ja esat inficēts, ir svarīgi par to informēt jūsu kontaktpersonas.
- Ja jums nepieciešama medicīniskā palīdzība, sazinieties ar savu ģimenes ārstu pa tālruni. Jūs varat arī sazināties ar neatliekamās palīdzības dienestu pa tālruni 116 117. Zvanot informējiet, ka jums ir konstatēta inficēšanās ar COVID-19. Akūtas smagas saslimšanas gadījumā zvaniet pa tālruni 113.
- Ja jums ir bijis ciešs kontakts ar inficētu personu, jums var būt pienākums ievērot karantīnu. Sekojiet līdz informācijai, ko sniedz infekcijas izsekošanas komanda jūsu pašvaldībā.
- Karantīnas noteikumi nav tik stingri kā pašizolācijas. Atrodieties karantīnā, ievērojiet pienācīgu distanci no citām personām.
- Ja esat instalējis lietotni [Smittestopp](#), aicinām informēt par inficēšanos lietotnē. Tas jādara tikai tajos gadījumos, ja pašvaldības testēšanas punktā veikta testa rezultāts ir pozitīvs.

#### Riska grupas:

- Ja piederat grupai ar paaugstinātu smagas Covid-19 saslimšanas risku, sargiet sevi no inficēšanās, piemēram, izvairoties no vietām, kur vienkopus ir daudz cilvēku, vai ievērojot distanci no citām personām. Vakcīnas pasargā no smagas saslimšanas.

Ja infekcijas izplatības līmenis pašvaldībā vai valstī ir augsts, var tikt ieviesti vairāki infekcijas ierobežošanas pasākumi. Piemēram, ievērot 1 metra distanci starp cilvēkiem vai valkāt sejas masku, ja nav iespējams ievērot distanci.

Infekcijas izplatības situācija valstī ir mainīga. Dažādās pašvaldībās situācija atšķiras. Sekojiet līdz ieteikumiem un noteikumiem, kas attiecas uz jūsu pašvaldību un valsti kopumā.

Valsts pārvaldes iestādes lūdz ikvienu personu, kas dzīvo Norvēģijā, izlasīt svarīgo informāciju un ieteikumus attiecībā uz koronavīrusu vietnēs [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) un [www.fhi.no](http://www.fhi.no). Ieteikumi strauji mainās. Informācija ir pieejama norvēģu un angļu valodā. Ja nesaprotat informāciju, lūdziet jums pazīstamas personas palīdzēt.