

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 30.06.20

Jaunais koronavīruss (Covid-19)

Jaunajam koronavīrusam tiek pievērsta liela uzmanība. Parasti saslimšana ar Covid-19 noris vieglā formā. Dažiem, jo īpaši vecāka gadagājuma cilvēkiem un cilvēkiem ar iepriekšējām saslimšanām, slimības gaita var būt ļoti smaga. Tāpēc ir svarīgi visiem piedalīties, lai palīdzētu palēnināt infekcijas izplatīšanos sabiedrībā.

Ja esat inficēts, simptomi var parādīties laika periodā no 0 līdz 14 dienām. Parasti tās ir 5 līdz 6 dienas. Vislielākā iespēja inficēt citus ir laikā, kad ir simptomi. Izplatītākie simptomi ir augsta temperatūra, klepus un aizdusa. Dažiem rodas pneimoniya ar apgrūtinātu elpošanu vai citas nopietnas saslimšanas.

Šādi varat pasargāt sevi no inficēšanās:

levērojiet distanci!

- Palieliet distanci, ja jūtaties slims.
- Palieliet distanci, ja jums ir sniegts šāds norādījums (karantīnā vai pašizolācijā).
- Centieties saglabāt viena metra distanci no citiem cilvēkiem, ja vien iespējams.

levērojiet pareizu roku higiēnu!

- Bieži un rūpīgi mazgājiet rokas,
 - kad esat cilvēkos
 - kad esat apmeklējis tualeti
 - kad klepojat, šķaudāt vai šņaucat degunu
 - kad gatavojat ēst vai ēdat.
- Ja jums nav pieejamas ziepes un ūdens, varat izmantot dezinfekcijas līdzekli.

levērojiet pareizu klepus higiēnu!

- Neklepojiet un nešķaudiet virsū citiem.
- Klepojiet papīra kabatlakatiņā, kuru uzreiz izmetiet. Pēc tam nomazgājiet rokas!
- Ja jums nav papīra kabatlakatiņu, klepojiet elkonī.

Ja domājat, ka esat inficēts:

- Ja jums ir aizdomas, ka esat inficēts, palieliet distanci.
- Ja jums nepieciešama medicīniskā palīdzība, vispirms mēģiniet sazināties ar savu ģimenes ārstu pa tālruni. Ja tas neizdodas, zvaniet neatliekamās palīdzības dienestam pa tālruni 116 117.

Sekojiet līdzī jaunākajai informācijai!

- Valsts pārvaldes iestādes lūdz ikvienu personu, kas dzīvo Norvēģijā, izlasīt svarīgo informāciju un ieteikumus attiecībā uz koronavīrusu vietnēs www.helsenorge.no un www.fhi.no. Ieteikumi strauji mainās. Informācija ir pieejama norvēģu un angļu valodā. Ja jums ir grūtības saprast informāciju, lūdziet kādu jums palīdzēt.