

Bendroji informacija apie covid-19

Paprastai covid-19 liga sukelia nedidelius negalavimus, tačiau kai kurie gali sirgti sunkiai. Ypač tai pasakytina apie vyresnius žmones, arba tuos, kurie jau serga kitomis ligomis. Todėl yra svarbu, kad visi prisidėtų prie infekcijos plitimo visuomenėje stabdymo. Tai padarysite laikydamiesi tuo metu galiojančių vietinių ir nacionalinių taisyklių bei rekomendacijų.

Nuo užsikrėtimo iki covid-19 simptomų atsiradimo paprastai praeina 4-5 dienos. Daugumai apsikrėtusiųjų, kurie suserga, simptomai pasireiškia per 10 dienų. Jūs labiausiai platinote virusą kitiems, likus 1-2 dienoms iki simptomų atsiradimo bei pirmosiomis dienomis po simptomų atsiradimo.

Covid-19 gali sukelti ir lengvus simptomus, ir sunkią ligą, retais atvejais net mirtį. Kai kuriems užsikrėtusiems covid-19 simptomai nepasireiškia.

Susirgusiesiems paprastai pirmiausiai ima skaudėti gerklę, jie jaučiasi peršalę, šiek tiek kosėja, be to, prastai jaučiasi, karščiuoja, jiems skauda galvą ir raumenis. Kai kuriuos vargina pilvo skausmai ir viduriavimas. Šiai ligai būdingas susilpnėjęs skonio ir kvapo jautimas, tačiau jis pasireiškia ne visiems. Kai kuriems pasireiškia sunkesni simptomai, kaip ap sunkintas kvėpavimas, krūtinės skausmai ir sumišimas. Tokiems žmonėms gali prireikti gydymo ligoninėje.

Paskiepytiems žmonėms, užsikrėtusiems covid-19, gali pasireikšti lengvi peršalimo simptomai.

Jeigu jums atsirado covid-19 arba kvėpavimo takų infekcijos simptomų, svarbu, kad atliktumėte testą. Tai galioja, net jeigu jūsų simptomai ir lengvi. Likite namuose, kol laukiate testo atsakymo.

Kad užkirstumėte kelią infekcijos plitimui, turėtumėte elgtis taip:

Jeigu jums atsiranda simptomai kvėpavimo takuose (plaučiuose, gerklėje arba nosyje):

- Visi sergantys asmenys turėtų likti namuose ir atlikti testą. Tai galioja taip pat ir skiepytiems bei tiems, kurie anksčiau yra persirgę covid-19. Rekomenduojama testą atlikti ir vaikams. Tėvai nusprendžia, ar vaikui atlikti testą.
- Paprastai galite savarankiškai atlikti testą namuose. Jeigu namuose atlikto testo rezultatas yra teigiamas, turite užsisakyti laiką testavimo punkte.
- Jūs turėtumėte likti namuose, kol imsite gerai jaustis.

Kosėjimo ir rankų higiena:

- Venkite kosėjimo ir čiaudėjimo tiesiai ant kitų žmonių. Naudokite popierinę servetėlę arba sulenktą alkūnę, kai kosite arba čiaudite. Po to išmeskite popierinę servetėlę ir nusiplaukite arba dezinfekuokite rankas.
- Išlaikykite gerą rankų higieną. Plaukite rankas su muilu ir vandeniu. Jeigu nėra muilo ir vandens, galite naudoti randų dezinfekavimo skystį, kurio sudėtyje yra alkoholio.

Vakcina:

- Visi, kuriems yra rekomenduojama covid-19 vakcina, yra raginami pasiskiepyti.
- Kreipkitės į savo savivaldybę dėl informacijos, kur ir kada galite pasiskiepyti.

Izoliacija ir karantinas:

- Likite namuose, jeigu jums taikomas karantinas arba izoliacija.
- Reikalaujama, kad asmuo, kuriam yra patvirtintas covid-19, izoliuotųsi. Tai galioja ir skiepytiems asmenims.
- Jeigu jūs izoliuojatės, privalote išlaikyti didelį atstumą nuo kitų asmenų. Jūs ir jūsų namų ūkis negali priimti svečių, jūs negalite naudotis viešuoju transportu (autobusu, traukiniu, keltu ar panašiai).
- Jeigu jūs prižiūrite vaikus, yra svarbiau, kad jiems būtų suteikta priežiūra, o ne kad jūs nuo jų laikytumėtės dideliu atstumu.
- Jūs turėtumėte susisiekti su savivaldybe ir informuoti apie teigiamą testo rezultatą.
- Jeigu esate užsikrėtęs, svarbu, kad informuotumėte jūsų artimus kontaktus.
- Jeigu jums reikalinga medicininė pagalba, telefonu kreipkitės į savo šeimos gydytoją. Taip pat galite skambinti budinčiam gydytojui telefonu 116 117. Kai skambinate, informuokite, kad jums nustatytas covid-19. Ūmios ir sunkios ligos atveju skambinkite 113.
- Jeigu esate užsikrėtusiojo artimas kontaktas, jums gali būti privalomas karantinas dėl kontakto su užsikrėtusiuoju. Svarbu, kad laikytumėtės informacijos, kurią jums suteiks jūsų gyvenamosios vietos epidemiologinio tyrimo komanda.
- Karantinas nėra toks griežtas kaip izoliacija. Kai jums taikomas karantinas, turite išlaikyti atstumą nuo kitų žmonių.
- Jeigu jūs instaliavote programėlę [Smittestopp](#), prašome jūsų į programėlę įvesti, jog esate užsikrėtęs. Tai galioja tik tokiu atveju, jeigu jūsų testo, atlikto savivaldybės testavimo punkte, rezultatas yra teigiamas.

Rizikos grupės:

- Jeigu priklausote grupei, kuriai yra padidinta rizika susirgti sunkia covid-19 liga, turėtumėte ypač saugotis, kad neužsikrėtumėte, pavyzdžiui, vengti minios bei laikytis atstumo nuo kitų žmonių. Vakcina gerai apsaugo nuo sunkios ligos.

Esant dideliame infekcijos paplitimui savivaldybėje arba šalyje, gali būti įvesta daugiau infekcijos kontrolės priemonių. Pavyzdžiui, tai gali būti 1 metro atstumas nuo kitų žmonių, veido kaukių dėvėjimas, kai nėra galimybės išlaikyti atstumo.

Infekcijos situacija šalyje kinta. Skirtingose savivaldybėse situacija yra skirtinga. Svarbu susipažinti su atnaujintomis rekomendacijomis ir taisyklėmis, galiojančiomis jūsų savivaldybėje ir visoje šalyje.

Valdžios institucijos prašo visus Norvegijoje gyvenančius asmenis perskaityti svarbią informaciją ir patarimus, susijusius su covid-19, www.fhi.no ir www.helsenorge.no. Rekomendacijos dažnai keičiasi. Galite rasti informaciją norvegų ir anglų kalba. Jeigu informacijos nesuprantate, paprašykite pažįstamų žmonių pagalbos.