

## Naujasis koronavirusas (Covid-19)

Dabar daug dėmesio skiriama naujam koronavirusui. Paprastai liga Covid-19 sukelia tik lengvus negalavimus. Kai kurie žmonės, ypač vyresnio amžiaus arba sergantys kitomis ligomis, gali sirgti labai sunkiai. Todėl yra labai svarbu, kad visi prisidėtų prie užkrato plitimo visuomenėje sustabdymo.

Nuo užsikrėtimo iki simptomų atsiradimo gali praeiti iki 14 dienų. Paprastai simptomai atsiranda po 5 ar 6 dienų. Didžiausias pavojus užkrėsti kitus, kai pasireiškia simptomai. Dažniausi simptomai yra karščiavimas, kosulys ir sunkus kvėpavimas. Kai kuriems išsivysto plaučių uždegimas su kvėpavimo sutrikimais arba kita sunki liga.

Kad išvengtumėte užkrato, privalote elgtis taip:

Laikykitės atstumo!

- Likite namuose, jeigu blogai jaučiatės.
- Likite namuose, jeigu jums taip buvo nurodyta (skirtas karantinas arba izoliavimas).
- Jeigu įmanoma, pasistenkite nuo kitų žmonių laikytis vieno metro atstumu.

Laikykitės tinkamos rankų higienos!

- Dažnai ir kruopščiai plaukite rankas
  - Po kontakto su kitais žmonėmis
  - Po apsilankymo tualete
  - Po atsikosėjimo, čiaudėjimo arba nosies šnypštimo
  - Prieš gaminant valgį arba prieš valgant.
- Jei neturite muilo ir vandens, naudokite dezinfekavimo priemonę.

Laikykitės tinkamos kosėjimo higienos!

- Venkite kosėti ir čiaudėti prie kitų žmonių.
- Kosėkite į popierinę servetėlę ir ją išmeskite. Po to nusiplaukite rankas!
- Jeigu neturite popierinės servetėlės, turėtumėte kosėti į sulenktą alkūnę.

Jeigu manote, kad užsikrėtėte:

- Jeigu įtariate, kad užsikrėtėte, privalote likti namie.
- Jeigu jums reikalinga medicininė pagalba, pirmiausia telefonu pabandykite susisiekti su savo šeimos gydytoju. Jeigu tai neįmanoma, skambinkite budinčiam gydytojui telefonu 116 117.

### Sekite informaciją!

- Valdžios institucijos prašo visų Norvegijoje gyvenančių žmonių perskaityti svarbią informaciją ir rekomendacijas apie koronavirusą tinklalapyje [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ir [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Rekomendacijos greitai keičiasi. Informacija pateikiama norvegų ir anglų kalbomis. Jei jums sunku suprasti informaciją, paprašykite pažįstamų jums padėti.