

O novo coronavírus (COVID-19)

O novo coronavírus está a atrair muita atenção. A doença relacionada com o coronavírus normalmente causa apenas sintomas ligeiros. Algumas pessoas, especialmente os idosos e aqueles que já estão doentes, podem ficar muito doentes. Assim sendo, é vital que todos ajudem a retardar a propagação da infeção.

Se foi infetado, pode demorar entre 0 e 14 dias até que os sintomas se tornem aparentes. Normalmente demora entre 5 e 6 dias. As pessoas são mais contagiosas quando têm sintomas. Febre, tosse e dificuldade em respirar são os sintomas mais comuns. Algumas pessoas desenvolvem pneumonia, dificuldades respiratórias ou outras doenças graves.

Conselhos para prevenir a infeção:

Mantenha alguma distância!

- Fique em casa se se sentir doente.
- Fique em casa se lhe tiverem dado indicações para tal (em quarentena ou isolamento).
- Se possível, tente manter uma distância de pelo menos um metro entre si e as outras pessoas.

Pratique uma boa higiene das mãos!

- Lave as mãos de forma frequente e completa
 - quando tiver estado com outras pessoas
 - quando tiver estado na casa de banho
 - quando tossir, espirrar ou assoar o nariz
 - antes de cozinhar ou comer.
- Use um desinfetante se não tiver água e sabão.

Pratique uma boa higiene respiratória!

- Evite tossir ou espirrar para cima de outras pessoas.
- Tussa para um lenço de papel e, em seguida, deite-o fora. Em seguida, lave as mãos!
- Se não tiver um lenço de papel à mão, tussa para o cotovelo dobrado.

Se acha que foi infetado:

- Se suspeitar que está infetado, deve ficar em casa.
- Se precisar de assistência médica, tente primeiro entrar em contacto com o seu médico por telefone. Se isso não for possível, ligue para o serviço médico de emergência usando o número 116 117.

Mantenha-se atualizado!

- As autoridades estão a pedir a todos os que moram ou estão na Noruega que leiam as informações e conselhos importantes fornecidos sobre o coronavírus em www.fhi.no e em www.helsenorge.no. Estes conselhos são atualizados regularmente. As informações estão disponíveis em norueguês e português. Se achar difícil entender alguma coisa, peça ajuda a alguém que conhece.