

Informații generale despre corona

Boala covid-19 provoacă de obicei doar afecțiuni ușoare, dar unele persoane se pot îmbolnăvi foarte grav. Acest lucru este valabil mai ales pentru persoanele în vârstă sau pentru acele persoane care sunt deja bolnave. Prin urmare, este important ca toată lumea să contribuie la încetinirea răspândirii infecției în societate. Faceți acest lucru respectând regulile și recomandările care sunt date în orice moment la nivel local și național.

Din momentul în care te infectezi și până când ai simptome de covid-19, trec de obicei 4-5 zile. Majoritatea persoanelor infectate care se îmbolnăvesc prezintă simptome în decurs de 10 zile. Sunteți cel mai contagios pentru alții cu 1-2 zile înainte de a prezenta simptome și în primele zile cu simptome.

Covid-19 poate provoca orice, de la simptome ușoare până la boli grave, iar în cazuri rare decesul. Unele persoane pot însă să aibă covid-19 fără a avea vreun simptom.

De obicei, cei care se îmbolnăvesc prezintă simptome cum ar fi dureri în gât, răceală și tuse ușoară, precum și stare de rău, febră, dureri de cap și dureri musculare. Unele persoane au și dureri abdominale sau diaree. Deficiența simțului gustului și al mirosului este caracteristică bolii, dar nu toată lumea suferă de acest lucru. Unele persoane dezvoltă însă simptome mai severe, cum ar fi respirație grea, dureri în piept și confuzie. Pentru aceste persoane poate să fie nevoie de internare în spital.

Dacă contractează covid-19, persoanele vaccinate pot prezenta simptome ușoare de răceală.

Dacă aveți simptome de covid-19 sau de boli ale căilor respiratorii, este important să vă testați. Acest lucru este valabil și dacă aveți doar simptome ușoare. Stați acasă în timp ce așteptați rezultatul testului.

Ce ar trebui să faceți pentru a preveni infecția:

Atunci când aveți noi simptome în căile respiratorii (plămâni, gât sau nas):

- Toți cei care sunt bolnavi ar trebui să stea acasă și să fie testați. Acest lucru este valabil atât pentru cei care au fost vaccinați cât și pentru cei care au avut anterior covid-19. De asemenea, copiii lor se recomandă să testeze. Părinții sunt cei care decid dacă copiii ar trebui testați.
- De obicei, vă puteți testa acasă cu un autotest. Dacă testul pe care îl faceți acasă este pozitiv, trebuie să faceți o programare la o stație de testare.
- Ar trebui să stați acasă până când sunteți în formă

Igiena tusei și a mâinilor:

- Evitați să tușiți sau să strănutați direct asupra altora. Folosiți o batistă de hârtie sau îndoiți brațul de la cot atunci când tușiți sau strănutați. După aceea, aruncați batista de unică folosință și spălați-vă pe mâini sau folosiți un dezinfectant pentru mâini.
- Păstrați-vă mâinile curate. Spălați-vă pe mâini cu săpun și cu apă. Dacă nu aveți la dispoziție săpun și apă, puteți utiliza un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool.

Vaccinul:

- Se recomandă tuturor celor cărora li se oferă un vaccin covid-19 să-l facă.
- Pentru informații despre unde și când puteți fi vaccinat, luați legătura cu municipalitatea dumneavoastră de domiciliu.

Izolare și carantină:

- Dacă vă aflați în carantină sau izolare, stați acasă.
- Este o cerință ca persoanele care au fost confirmate infectate cu covid-19 să se izoleze. Acest lucru este valabil și pentru persoanele care au fost vaccinate.
- Dacă sunteți izolat, păstrați o distanță de siguranță față de ceilalți. Nu trebuie ca dvs. și cei din gospodăria dvs. să aveți vizitatori, și nu trebuie să utilizați transportul public (autobuz, tren, feribot sau similar).
- Dacă aveți copii în grijă, este mai important să li se acorde îngrijire acestora decât să păstrați o distanță completă față de ei.
- În cazul când testul are un rezultat pozitiv, trebuie să contactați municipalitatea pentru a informa despre aceasta
- Dacă sunteți infectat, este important să anunțați contactele dvs. apropiate.
- Dacă aveți nevoie de asistență medicală, luați legătura prin telefon cu medicul dumneavoastră de familie. De asemenea, puteți să sunați la cabinetul de urgență medicală pe 116 117. Atunci când sunați, spuneți-le că aveți covid-19. În caz de boală acută gravă, sunați la 113.
- Dacă sunteți în contact apropiat cu cineva care este infectat, este posibil să vi se impună să intrați în carantină. Este important să urmăriți informațiile pe care le primiți de la echipa de urmărire a infecțiilor în care locuiți.
- Carantina este o măsură mai puțin strictă decât izolarea. Când vă aflați în carantină, păstrați o distanță de siguranță față de ceilalți.
- Dacă ați instalat aplicația [Smittestopp](#), vă rugăm să raportați în aplicație faptul că sunteți infectat. Acest lucru este valabil numai dacă ați fost testat pozitiv la stația de testare a municipalității.

Grupuri de risc:

- Dacă aparțineți unui grup cu risc crescut de a contracta un covid-19 sever, ar trebui să vă protejați suplimentar de infecție, de exemplu, evitând aglomerația sau păstrând distanța față de ceilalți. Vaccinul protejează împotriva bolilor grave.

Când există multă infecție într-un municipiu sau în țară, în societate pot fi introduse mai multe măsuri de control al infecțiilor. Exemple de astfel de măsuri sunt păstrarea unei distanțe de 1 metru față de alte persoane sau folosirea unei măști de protecție atunci când nu puteți păstra distanța față de ceilalți.

Situația infecției în țară se poate schimba. Situația este diferită în diferite municipalități. Este important să fiți la curent cu recomandările și regulile care se aplică municipalității și întregii țări.

Autoritățile le cer tuturor celor care locuiesc în Norvegia să citească informații și sfaturi importante despre coronavirus la www.fhi.no și www.helsenorge.no. Sfaturile se schimbă rapid. Informațiile sunt disponibile în norvegiană și engleză. Dacă nu înțelegeți informațiile, puteți să cereți ajutorul cuiva cunoscut.