

Noul coronavirus (Covid-19)

În aceasta perioadă se acordă multă atenție noului coronavirus. În mod obișnuit boala Covid-19 provoacă doar simptome ușoare. Câteva persoane, în special bătrânii și persoanele cu boli pre-existente au un risc mai mare de a face o boală severă. Din acest motiv este foarte important ca noi toți să contribuim la încetinirea răspândirii coronavirusului în societate.

Dacă ai fost infectat cu coronavirusul poate să dureze de la 0 la 14 zile până ai simptome. De obicei perioada de incubație durează între 5 și 6 zile. Perioada în care poți contamina pe alții este perioada în care ai simptome de boală. Febră, tuse și dificultăți la respirație sunt cele mai obișnuite simptome. Unii pot să facă boli respiratorii ce pot fi moderate sau severe sau alte boli grave.

Iată ce trebuie să faci pentru a preveni infectarea:

Stai la distanță!

- Stai acasă dacă simți că ești bolnav.
- Stai acasă dacă ți s-a spus să rămâi în carantină sau izolat la domiciliu.
- Încearcă să stai la o distanță de un metru față de alte persoane, dacă este posibil.

Păstrează o igienă a mainilor adecvată!

- Spală-ți mainile cât mai des și mai bine:
 - Când ai fost în compania altor persoane.
 - Când ai fost la toaletă.
 - Când ai tușit, strănutat sau te-ai șters la nas.
 - Înainte să pregătești mâncare sau să mănânci.
- Dacă nu există apă și săpun, poți folosi un dezinfectant pentru mâini pe bază de alcool de 60%.

Păstrează o igienă a tușitului adecvată!

- Evita să tușești sau să strănuți în apropierea altor persoane.
- Tușește într-un șervețel de unică folosință. Spală-te pe maine imediat!
- Dacă nu ai șervețel de unică folosință acoperă-ți gura și nasul cu cotul îndoit când tușești.

Dacă crezi că ești infectat:

- Dacă crezi că ești infectat rămâi acasă.

- Dacă ai nevoie de ajutor medical încearcă să vorbești cu medicul de familie la telefon. Dacă nu reușești sună serviciul de urgență la numărul 116 117.

Ține-te la curent cu informațiile autorităților!

- Autoritățile roagă toate persoanele care locuiesc în Norvegia să citească informații despre coronavirusul pe a www.fhi.no și www.helsenorge.no. Sfaturile autorităților pot să se schimbe des. Informațiile sunt în norvegiană și în engleză. Dacă nu înțelegi informațiile te sfătuim să rogi prieteni sau cunoștințe să te ajute.