

Общая информация о коронавирусе

Обычно заболевание COVID-19 протекает в легкой форме, но некоторые могут очень тяжело заболеть. Это особенно касается лиц старших возрастных групп или лиц, у которых уже имеются другие заболевания. Поэтому очень важно, чтобы все способствовали тому, чтобы замедлить распространение инфекции в обществе. Вы можете это сделать, следуя действующим национальным и региональным правилам и рекомендациям.

С момента заражения до проявления симптомов COVID-19 проходит в среднем 4-5 дней. У большинства инфицированных, которые впоследствии заболевают, симптомы проявляются в течение 10 дней. Вы являетесь наиболее опасным распространителем инфекции для своего окружения за 1-2 дня до появления симптомов и в первые дни после их появления.

COVID-19 может протекать как в легкой форме, так и в форме тяжелого заболевания, и в редких случаях он может привести к летальному исходу. У некоторых COVID-19 может протекать бессимптомно.

У заболевших вначале обычно появляются такие симптомы, как боль в горле, признаки простуды и легкий кашель, а также общее недомогание, высокая температура, головная боль и боль в мышцах. У некоторых могут также появиться боли в животе или диарея. Потеря и нарушение обоняния и вкуса являются характерными симптомами болезни, но они проявляются не у всех. У некоторых могут развиваться более серьезные симптомы, такие, как затрудненное дыхание, боль или стеснение в груди и нарушение речи или моторики. Пациенты с такими симптомами, возможно, нуждаются в госпитализации.

У тех, кто вакцинирован, в случае заболевания COVID-19 могут появиться легкие симптомы простуды.

Если у вас появились симптомы заболевания COVID-19 или респираторного заболевания, важно, чтобы вы сделали тест. Это необходимо сделать также и в случае проявления лишь легких симптомов. Оставайтесь дома в ожидании результатов теста!

Для профилактики заражения вам следует придерживаться следующих правил:

Если у вас появились новые симптомы в области верхних дыхательных путей (в легких, горле или в носу):

- Всем, кто болен, следует находиться дома и сделать тест. Это касается также и тех, кто вакцинирован или ранее перенёс COVID-19. Детям также рекомендуется сделать тест. Делать ли ребенку тест – это решают родители или опекуны.
- Обычно, можно самому сделать тест дома с помощью тест-набора для самотестирования. Вы должны записаться на сдачу теста в пункте тестирования, если тест, сделанный дома, показал положительный результат.
- Вам следует оставаться дома до тех пор, пока вы не почувствуете себя здоровым.

Гигиена кашля и рук:

- Избегайте кашлять или чихать прямо на других. Пользуйтесь бумажной салфеткой или сгибом локтя при кашле или чихании. Бумажную салфетку надо сразу же выбросить в урну, а затем вымыть руки или обработать их дезинфицирующим средством.
- Руки всегда должны быть чистыми. Мойте руки водой с мылом. Если у вас нет под рукой воды и мыла, вы можете воспользоваться спиртосодержащим средством для дезинфекции рук.

Вакцина:

- Всем, кому рекомендовано сделать прививку вакциной от COVID-19, предлагается сделать это.
- Чтобы получить информацию относительно того, где и когда можно пройти вакцинацию, свяжитесь с коммуной, в которой вы проживаете.

Изоляция и карантин:

- Оставайтесь дома, если вы находитесь на карантине или на самоизоляции.
- Лица с подтвержденным коронавирусом **обязаны** уйти на самоизоляцию. Это требование касается также и вакцинированных.
- Если вы на самоизоляции, то держитесь на безопасной дистанции от остальных. Вы и ваши домашние не можете принимать гостей, и вам нельзя пользоваться общественным транспортом (автобусом, поездом, паромом и т.п.).
- Если у вас есть дети, которые нуждаются в уходе, то оказание необходимой заботы детям важнее, чем соблюдение безопасной дистанции по отношению к ним.
- Вам следует связаться с коммуной, в которой вы проживаете, и сообщить о положительном результате теста.
- Если вы инфицированы, то важно сообщить об этом тем, с кем вы находитесь в непосредственном контакте, и другим близким.
- Если вам необходима медицинская помощь, свяжитесь со своим врачом по телефону. Вы можете также позвонить в пункт скорой помощи по 116 117. Позвонив, скажите, что у вас COVID-19. В случае острого серьезного заболевания, если необходима срочная медицинская помощь, звоните 113.
- Если вы являетесь близким контактом зараженного лица, вас могут обязать пройти профилактический карантин. Важно, чтобы вы следили за информацией, поступающей от группы выявления источников заражения в месте вашего проживания.
- Правила карантина менее строгие, чем правила изоляции. Если вы находитесь на карантине, вы должны соблюдать необходимую дистанцию по отношению к другим.
- Если вы установили приложение [Smittestopp](#), то мы рекомендуем вам, если вы заразитесь, сообщить об этом в приложении. Это касается только тех случаев, когда вы получите положительный результат после сдачи теста в одном из коммунальных пунктов тестирования.

Группы риска:

- Если вы относитесь к группе с повышенным риском тяжелого протекания COVID-19, вам следует принять особые меры защиты от заражения, например, избегать места скопления людей или соблюдать дистанцию по отношению к другим. Вакцина защищает от тяжелой формы болезни.

Когда в коммуне или в стране наблюдается высокий уровень заражения, могут быть введены дополнительные меры защиты от заражения в обществе. Примером таких мер является требование о соблюдении минимальной дистанции в 1 метр по отношению к другим или

Generell informasjon om Korona

Språk: Russisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 12/2021



требование пользоваться маской, если соблюдать дистанцию по отношению к другим невозможно.

Ситуация с распространением инфекции в стране постоянно меняется. Уровень заражения в различных коммунах не одинаковый. Очень важно следить за новейшими рекомендациями и правилами, касающимися как твоей коммуны, так и всей страны.

Органы власти просят всех, проживающих в Норвегии, следить за важной информацией и рекомендациями, касающимися коронавируса, которые публикуются на сайтах www.fhi.no и www.helsenorge.no. Рекомендации меняются быстро. Информация доступна на норвежском и английском языках. Если предлагаемая информация вам непонятна, вы можете попросить о помощи кого-нибудь из знакомых.