

Ang bagong coronavirus (COVID-19)

Nakakaakit ng maraming atensiyon ang bagong coronavirus. Ang coronavirus na sakit ay karaniwang naglalabas lang ng mga banayad na sintomas. Ang ilang tao, lalo na ang matatanda at may mga sakit na, ay maaaring malalang magkasakit. Samakatuwid, mahalaga na ang lahat ay tumulong sa pagpapabagal ng impeksiyon sa pamamagitan ng populasyon.

Kung naimpeksiyon ka, maaaring abutin ng 0 hanggang 14 na araw bago lumabas ang sintomas. Karaniwang inaabot ng 5 hanggang 6 na araw. Ang mga tao ay pinakanakahawa habang nakakaranas sila ng mga sintomas. Ang lagnat, pag-ubo at hirap sa paghinga ay ang mga pinakakaraniwang sintomas. Ang ilang tao ay nagkakaroon ng pulmunya, nahihirapan sa paghinga o ibang malalang sakit.

Payo para maiwasan ang impeksiyon:

Magpanatili ng layo!

- Manatili sa bahay kapag masama ang pakiramdam mo.
- Manatili sa bahay kung nasabihan ka (sa quarantine o isolation).
- Kung posible, subukang magpanatili ng isang metro man lang na layo sa pagitan mo at ibang tao.

Magsagawa ng mabuting kalinisan sa kamay!

- Madalasang lubusang hugasan ang mga kamay mo
 - kapag nakihalubilo ka sa ibang tao
 - kapag nagbanyo ka
 - kapag ikaw ay umubo, bumahing o suminga
 - bago magluto o kumain.
- Gumamit ng disinfectant kung walang magamit na sabon at tubig.

Magsagawa ng mabuting kalinisan sa respiratoryo!

- Iwasang umubo o bumahing sa ibang tao.
- Umubo sa papel na tisyu at itapon ang tisyu. Pagkatapos ay hugasan ang mga kamay mo!
- Kung wala kang makuhang papel na tisyu, umubo sa nakatiklop mong siko.

Kung sa palagay mo ay naimpeksiyon ka:

- Kung sa hinala mo ay naimpeksiyon ka, dapat kang manatili sa bahay.
- Kung kailangan mo ng medikal na tulong, dapat mo munang subukang kontakin ang doktor mo gamit ang telepono. Kung hindi ito posible, tawagan ang pang-emergency na medikal na serbisyo sa 116 117.

Panatiliin updated ang sarili mo!

- Pinababasa ng mga awtoridad sa lahat ng nakatira o nananatili sa Norway ang mahalagang impormasyon at payong binigay tungkol sa coronavirus sa www.fhi.no at www.helsenorge.no. Ang payo na ito ay regular na ina-update. Makukuha ang impormasyon sa Norwegian at Ingles. Kung nahirapan kang maunawaan ang kahit na ano, humingi ng tulong sa taong kilala mo.