

Obecné informace ke COVID-19

COVID-19 obvykle způsobuje pouze mírné příznaky, ale někteří lidé mohou onemocnět velmi vážně. To platí zejména pro starší lidi nebo lidi, kteří jsou již nemocní. Je proto životně důležité, aby každý pomáhal zpomalovat šíření infekce v populaci. Můžete toho dosáhnout tak, že budete vždy dodržovat pravidla a nařízení, která jsou vydána místně i celostátně.

Obvykle to trvá 4–5 dní od okamžiku, kdy se nakazíte, než pocítíte příznaky COVID-19. U většiny infikovaných lidí se příznaky objeví do 10 dnů. Nejnakazlivější jste 1–2 dny před objevením příznaků a v prvních dnech příznaků.

COVID-19 může způsobit vše od mírných příznaků až po vážné onemocnění a v některých případech i smrt. Někteří lidé mohou mít COVID-19, aniž by si všimli jakýchkoli příznaků.

Lidé, kteří onemocní, zpočátku pociťují příznaky, jako je bolest v krku, příznaky podobné nachlazení a mírný kašel, také se necítí dobře, mají horečku, bolesti hlavy a svalů. Někteří lidé také pociťují bolesti žaludku nebo mají průjem. Charakteristickým znakem této nemoci je zhoršení chuti a čichu, i když to nemusí nastat u každého. U některých lidí se rozvinou závažnější příznaky, jako jsou potíže s dýcháním, bolest na hrudi a zmatenost. Možná budou muset být přijati do nemocnice.

Očkováni lidé mohou zaznamenat v případě nákazy COVID-19 mít mírné příznaky podobné nachlazení.

Pokud máte příznaky COVID-19 nebo respiračního onemocnění, je důležité, abyste se otestovali. To platí i v případě, že máte jen mírné příznaky. Při čekání na výsledek testu zůstaňte doma.

Jak infekci předcházet:

Když máte nové příznaky onemocnění u dýchacích cest (plíce, hrdlo nebo nos):

- Každý nemocný by měl zůstat doma a otestovat se. Týká se to také lidí, kteří jsou očkováni, a také lidí, kteří v minulosti COVID-19 prodělali. Doporučuje se, aby byly testovány i děti. O tom, zda má být dítě testováno, rozhodují rodiče/zákonní zástupci.
- Obvykle se můžete otestovat pomocí samotestu doma. Pokud je test, který si uděláte doma, pozitivní, musíte se objednat do testovacího zařízení.
- Měli byste zůstat doma, dokud se nebudete cítit lépe.

Kašel a hygiena rukou:

- Vyvarujte se kašláním a kýcháním přímo na ostatní. Použijte papírový kapesník nebo kýchněte/kašlejte do ohybu lokte. Papírový kapesník zlikvidujte a poté si umyjte ruce nebo použijte dezinfekci na ruce.
- Udržujte své ruce čisté. Myjte si ruce mýdlem a vodou. Pokud nemáte k dispozici mýdlo a vodu, můžete použít dezinfekční prostředek na ruce na bázi alkoholu.

Vakcína:

- Doporučuje se, aby se každý, komu to je nabídnuto, nechal očkovat proti COVID-19.
- Informace o tom, kde a kdy se můžete nechat očkovat, získáte od místní samosprávy.

Izolace a karanténa:

- Pokud jste v karanténě nebo izolaci, zůstaňte doma.
- Požaduje se, aby se lidé, u kterých se potvrdila infekce COVID-19, izolovali. To platí i pro očkované osoby.
- Pokud jste v izolaci, musíte se od ostatních držet v bezpečné vzdálenosti. Vy a vaše domácnost nemůžete přijímat návštěvy a nesmíte používat veřejnou dopravu (autobus, vlak, trajekt apod.).
- Pokud se staráte o děti, je důležitější, aby o ně bylo postaráno, než abyste se od nich drželi v bezpečné vzdálenosti.
- O každém pozitivním výsledku testu byste měli informovat místní samosprávu.
- Pokud jste infikováni, je důležité, abyste informovali své blízké kontakty.
- Pokud potřebujete lékařskou pomoc, kontaktujte telefonicky svého praktického lékaře. Můžete také volat na tísňovou linku 116 117. Když zavoláte, vysvětlíte, že máte COVID-19. V případě nouze volejte 113.
- Pokud jste v blízkém kontaktu s někým, kdo je nakažen, můžete být požádáni o zachování karantény. Je důležité, abyste se řídili informacemi, které obdržíte od týmu pro řízení zvládnutí infekce tam, kde žijete.
- Karanténa je méně přísná než izolace. Když jste v karanténě, musíte se udržovat v bezpečné vzdálenosti od ostatních.
- Pokud jste si nainstalovali aplikaci [Smittestopp](#), doporučujeme vám nahlásit v aplikaci, že jste infikováni. To platí pouze v případě, že jste byli pozitivně testováni v místním testovacím zařízení.

Vysoce rizikové skupiny:

- Pokud patříte do skupiny, u které je zvýšené riziko vážného onemocnění COVID-19, měli byste se před infekcí chránit zejména tím, že se budete vyhýbat přeplněným místům nebo si budete držet odstup od ostatních. Vakcína vás ochrání před vážným onemocněním.

Pokud je v místě nebo státě vysoká úroveň infekce, mohou být zavedena různá opatření pro kontrolu infekce. To může zahrnovat udržování vzdálenosti jednoho metru od ostatních nebo nošení roušky, pokud není možné dodržet vzdálenost.

Infekční situace v zemi se mění. Situace je v jednotlivých obcích jiná. Je důležité, abyste byli aktuálně informováni o doporučeních a pravidlech, která platí jak pro vaši obec, tak pro celou zemi.

Úřady žádají každého, kdo žije nebo pobývá v Norsku, aby si přečetl důležité informace a rady o koronaviru na www.fhi.no a www.helsenorge.no. Pokyny se mohou měnit a jsou pravidelně aktualizovány. Informace jsou k dispozici v norštině a v angličtině. Pokud informacím nerozumíte, požádejte o pomoc někoho, koho znáte.