

## Nový koronavirus (COVID-19)

Nový koronavirus přitahuje hodně pozornosti. Onemocnění koronavirem má obvykle jenom mírné příznaky. Někteří lidé, zejména starší a ti, kteří mají nějaké zdravotní obtíže, ale mohou onemocnět velmi závažně. Proto je velmi důležité, aby každý přispěl svým dílem ke zpomalení šíření infekce v populaci.

Pokud se nakazíte, může trvat 0 až 14 dní, než se u vás projeví nějaké příznaky. Obvyklá doba je 5 až 6 dní. Nejvíce nakažlivá je nemoc u lidí, u nichž se aktuálně projevují příznaky. Nejběžnějšími příznaky jsou horečka, kašel a dušnost. U některých lidí se objevuje zápal plic, obtíže s dýcháním a další závažné zdravotní stavy.

Jak předejít infekci:

Udržujte odstup!

- Pokud se cítíte nemocní, zůstaňte doma.
- Pokud vám to bylo nařízeno, zůstaňte doma (v karanténě nebo v izolaci).
- Pokud je to možné, zachovávejte od ostatních lidí odstup alespoň jednoho metru.

Dbejte na dobrou hygienu rukou!

- Ruce si myjte často a důkladně
  - když jste byli v blízkosti jiných lidí
  - po použití toalety
  - po kýchnutí, kašláním a smrkání
  - před vařením a před jídlem.
- Pokud není k dispozici mýdlo a voda, použijte dezinfekci.

Dbejte na dobrou respirační hygienu!

- Nekýchejte ani nekašlete na ostatní.
- Kýchejte do papírového kapesníku, který pak vyhodte. Následně si umyjte ruce!
- Pokud nemáte po ruce papírový kapesník, kýchejte do ohnutého lokte.

Pokud si myslíte, že můžete být nakaženi:

- Pokud máte podezření na nákazu, musíte zůstat doma.
- Pokud potřebujete zdravotní péči, měli byste se nejprve obrátit na svého lékaře po telefonu. Pokud to není možné, zavolejte záchrannou službu na čísle 116 117.

Mějte aktuální informace!

- Úřady žádají každého, kdo žije nebo aktuálně přebývá v Norsku, aby sledoval důležité informace a rady ke koronaviru na stránkách [www.fhi.no](http://www.fhi.no) a [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no), které jsou pravidelně aktualizovány. Informace jsou k dispozici v norštině a v angličtině. Pokud něčemu nerozumíte, požádejte o pomoc někoho, koho znáte.