

Thông tin chung về corona

Thông thường bệnh COVID-19 chỉ gây triệu chứng nhẹ, nhưng một số người có thể bị rất nặng. Nhất là đối với những người lớn tuổi, hoặc những người có bệnh từ trước. Do đó điều quan trọng là mọi người phải góp phần giảm thiểu sự lây nhiễm trong xã hội. Bạn làm điều này bằng cách mọi lúc mọi nơi thực hành các quy tắc và khuyến nghị được đưa ra tại địa phương và quốc gia.

Từ khi bạn bị nhiễm bệnh cho đến khi bạn có các triệu chứng của COVID-19 thường mất 4-5 ngày. Hầu hết những người bị nhiễm bệnh đều có triệu chứng trong vòng 10 ngày. 1-2 ngày trước khi bạn có triệu chứng và những ngày đầu tiên của các triệu chứng là thời gian bạn dễ lây cho người khác nhất.

COVID-19 có thể biểu hiện từ triệu chứng nhẹ cho đến bệnh nghiêm trọng, một số ít trường hợp tử vong. Một vài người có thể mắc COVID-19 mà không hề có triệu chứng.

Những người bị bệnh thường gặp các triệu chứng đầu tiên như đau họng, cảm lạnh và ho nhẹ, cũng như cảm giác đau bệnh, sốt, đau đầu và đau cơ. Một số cũng bị đau bụng hoặc tiêu chảy. Giảm vị giác và khứu giác là dấu hiệu đặc trưng của bệnh, nhưng không phải ai cũng mắc phải điều này. Một số khác bị các triệu chứng nghiêm trọng hơn như khó thở, đau ngực và lẩn thẩn. Những người này có thể phải nhập viện.

Những người đã được tiêm ngừa có thể bị các triệu chứng cảm lạnh nhẹ khi mắc COVID-19.

Nếu bạn có các triệu chứng của COVID-19 hoặc vấn đề đường hô hấp, thì điều quan trọng là bạn phải xét nghiệm. Vẫn áp dụng việc này dù bạn chỉ có các triệu chứng nhẹ. Hãy ở nhà trong khi chờ kết quả xét nghiệm.

Bạn nên làm những điều sau đây để ngăn ngừa lây nhiễm:

Khi bạn có các triệu chứng lạ ở đường hô hấp (phổi, cổ họng hoặc mũi):

- Tất cả những người bị bệnh nên ở nhà và làm xét nghiệm. Điều này áp dụng cả cho những người đã được tiêm ngừa cũng như những người đã mắc COVID-19 trước đó. Kể cả trẻ em cũng đề nghị đi xét nghiệm. Phụ huynh quyết định việc có nên xét nghiệm trẻ em hay không.
- Thông thường bạn có thể tự xét nghiệm bằng một thẻ xét nghiệm tại nhà. Bạn phải đặt lịch hẹn tại trạm xét nghiệm nếu kết quả xét nghiệm bạn làm tại nhà là dương tính.
- Bạn nên ở nhà cho đến khi thân thể khỏe hẳn

Vệ sinh khi ho và vệ sinh tay:

- Tránh ho hoặc hắt hơi trực tiếp vào người khác. Hãy sử dụng khăn giấy hoặc góc khuỷu tay khi ho hoặc hắt hơi. Bỏ khăn giấy và rửa tay hoặc sử dụng dung dịch sát khuẩn sau đó.
- Giữ tay sạch sẽ. Rửa tay bằng xà phòng và nước. Nếu bạn không có sẵn xà phòng và nước, bạn có thể sử dụng dung dịch sát khuẩn có cồn.

Tiêm ngừa:

- Bất cứ ai được khuyến cáo tiêm ngừa COVID-19 nên đi tiêm.
- Hãy liên hệ với công xã của bạn để biết thông tin về nơi và thời điểm bạn có thể được tiêm ngừa.

Cách ly kiểm dịch và cô lập:

- Hãy ở nhà nếu bạn đang cách ly kiểm dịch và cô lập.

- Bắt buộc những người đã được xác nhận bị nhiễm COVID-19 phải tự cô lập. Điều này cũng áp dụng cho những người đã được tiêm ngừa.
- Nếu bạn đang trong tình trạng cô lập, hãy giữ khoảng cách hoàn toàn với người khác. Bạn và gia đình bạn không được tiếp khách, và bạn không được sử dụng phương tiện giao thông công cộng (xe buýt, xe lửa, phà hoặc các loại phương tiện giao thông tương tự).
- Nếu bạn đang chăm con thì việc chúng được chăm sóc quan trọng hơn việc bạn giữ khoảng cách hoàn toàn với chúng
- Bạn nên liên lạc với công xã của bạn để thông báo về kết quả xét nghiệm dương tính
- Nếu bạn bị nhiễm bệnh thì điều quan trọng là bạn phải thông báo cho những người đã tiếp xúc gần gũi bạn.
- Nếu bạn cần hỗ trợ y tế hãy liên lạc với bác sĩ gia đình qua điện thoại. Bạn cũng có thể gọi phòng cấp cứu số 116 117. Hãy cho biết bạn bị nhiễm COVID-19 khi bạn gọi. Trong trường hợp bệnh nặng cấp tính hãy gọi 113.
- Nếu bạn tiếp xúc với người bị nhiễm bệnh, bạn có thể bị cách ly kiểm dịch bắt buộc. Điều quan trọng là bạn phải tuân thủ thông tin bạn nhận được từ nhóm theo dõi lây nhiễm nơi bạn sống.
- Cách ly kiểm dịch không nghiêm ngặt như cô lập. Khi cách ly kiểm dịch phải giữ khoảng cách an toàn với người khác.
- Nếu bạn đã cài đặt ứng dụng Smittestopp thì chúng tôi khuyến khích bạn thông báo việc bị lây nhiễm trong ứng dụng. Điều này chỉ áp dụng nếu bạn đã xét nghiệm dương tính tại trạm xét nghiệm của công xã.

Nhóm nguy cơ:

- Nếu bạn thuộc nhóm có nguy cơ phát triển bệnh Covid-19 nghiêm trọng, bạn nên tự bảo vệ mình khỏi việc bị lây nhiễm, ví dụ bằng cách tránh việc chen chúc hoặc giữ khoảng cách với người khác. Việc tiêm ngừa giúp bảo vệ chống lại việc mắc bệnh nghiêm trọng.

Khi có nhiều người bị lây nhiễm trong một đô thị hoặc trong nước, một số biện pháp kiểm soát lây nhiễm có thể được ban bố trong cộng đồng. Ví dụ như các biện pháp giữ khoảng cách 1 mét với người khác, hoặc đeo khẩu trang khi không thể giữ khoảng cách với người khác.

Tình hình lây nhiễm trong nước đang thay đổi. Tình hình ở các công xã cũng khác nhau. Điều quan trọng là phải cập nhật các khuyến nghị và quy tắc áp dụng dành cho đô thị của bạn và cho cả nước.

Các nhà chức trách yêu cầu tất cả những người sống ở Na Uy đọc các thông tin và lời khuyên quan trọng về vi-rút corona trong www.fhi.no và www.helsenorge.no. Các lời khuyên thay đổi liên tục. Thông tin có sẵn trong tiếng Na Uy và tiếng Anh. Nếu bạn không hiểu thông tin, hãy nhờ ai đó quen biết giúp đỡ.