

Vi-rút Corona chủng mới (COVID-19)

Vi-rút Corona chủng mới đang rất được quan tâm. Bệnh do vi-rút Corona gây ra thường làm tăng các triệu chứng nhẹ. Một số người, đặc biệt là người lớn tuổi và người đang mắc bệnh khác, có thể bị ốm rất nặng. Do đó, việc mọi người cùng góp sức làm giảm sự lây nhiễm mang ý nghĩa sống còn.

Nếu bạn bị nhiễm vi-rút, các triệu chứng có thể xuất hiện trong khoảng thời gian từ 0 đến 14 ngày. Thông thường sẽ cần từ 5 đến 6 ngày. Thời điểm các triệu chứng xuất hiện chính là lúc nguy cơ lây nhiễm cao nhất. Các triệu chứng phổ biến nhất là sốt, ho và khó thở. Ngoài ra, có người bị viêm phổi, khó thở hoặc mắc các bệnh nghiêm trọng khác.

Lời khuyên để phòng tránh lây nhiễm:

Giữ khoảng cách!

- Ở nhà nếu bạn cảm thấy mình bị ốm.
- Ở nhà nếu bạn được yêu cầu (kiểm dịch hoặc cách ly).
- Nếu có thể, hãy cố gắng giữ khoảng cách với người khác ít nhất là 1 mét.

Thực hiện vệ sinh tay đúng cách!

- Rửa tay kỹ và thường xuyên và kỹ
 - sau khi ở gần người khác
 - sau khi đi vệ sinh
 - khi bị ho, hắt hơi hoặc xì mũi
 - trước khi nấu ăn hoặc ăn.
- Sử dụng chất khử trùng nếu không có xà phòng và nước.

Thực hiện vệ sinh hô hấp đúng cách!

- Tránh ho hoặc hắt hơi vào người khác.
- Ho vào khăn giấy rồi vứt khăn giấy đi. Sau đó rửa tay!
- Nếu không có sẵn khăn giấy, hãy co khuỷu tay và ho vào phần cong đó.

Nếu bạn cho rằng mình đã bị nhiễm vi-rút:

- Nếu bạn nghi ngờ mình đã bị nhiễm vi-rút, bạn phải ở trong nhà.
- Nếu cần hỗ trợ y tế, trước hết bạn nên liên hệ với bác sĩ của mình qua điện thoại. Nếu không thể liên hệ với cho bác sĩ, hãy gọi điện đến dịch vụ y tế khẩn cấp theo số 116 117.

Liên tục cập nhật thông tin!

- Các cơ quan quản lý yêu cầu tất cả những người sinh sống hoặc cư trú tại Na Uy đọc các thông tin quan trọng và lời khuyên về vi-rút Corona tại địa chỉ www.fhi.no và www.helsenorge.no. Các thông tin này được cập nhật thường xuyên và được cung cấp bằng cả tiếng Na Uy và tiếng Anh. Nếu bạn thấy nội dung nào đó khó hiểu, hãy nhờ sự trợ giúp từ những người bạn biết.