

## До всички, които са помолени да останат под карантина или в домашна изолация

Повечето хора с коронавирус (COVID-19) имат само леки симптоми, но някои могат да се разболеят сериозно, а други да умрат. Ето защо се опитваме да забавим разпространението на инфекцията в обществото.

За да се предотврати предаване на инфекцията, хората с коронавирус трябва да бъдат напълно изолирани от другите. Всеки, за когото се смята, че е заразен, трябва да е под карантина.

Изолацията и карантината не са избор. Ако лекарят или общината, в която живеете, Ви каже, че сте под карантина или в изолация, трябва да следвате съответните правила и съвети. Всеки, който не се съобрази, може да бъде наказан с глоба или лишаване от свобода. Може също така да Ви помолят да си останете вкъщи, без това да се изисква от закона.

### Какво значи да сте в изолация?

Ако имате коронавирус, ще Ви кажат да се изолирате. Това означава, че не трябва да сте близо до други хора, дори и до тези, с които живеете. Трябва да сте сам/а в една стая, да се храните в тази стая и за предпочитане да не споделяте банята, тоалетната или кухнята с други хора. Не може да излизате. Малките деца или хората, които се нуждаят от помощ, следва да получават обичайните грижи.

Ако нямате подходящо място, където да се изолирате, общината ще Ви помогне да намерите къде.

Изолацията продължава, докато лекарят не каже, че вече не можете да заразите околните. Свържете се с лекар или спешна денонощна клиника (телефон 116 117), ако се чувствате зле или се нуждаете от медицинска помощ. Някои хора се разболяват толкова сериозно, че трябва да отидат в болница. Преценката за това е на лекаря.

Ако Ви кажат, че имате коронавирус, общината ще Ви се обади за „проследяване на контактите“. Това е важно за спиране на инфекцията. Всички, с които живеете, и всички, с които сте имали близки отношения наскоро, трябва да се карантинират.

Общината има задължение за поверителност. Взаимното разбиране е важно, така че питайте, ако имате някакви въпроси. Можете да поискате преводач, ако Ви е трудно да разбирате езика, услугата е безплатна.

### Какво значи да сте под карантина?

Ако Ви кажат, че сте били изложени на инфекция, трябва да сте под карантина. Същото важи и ако пътувате до Норвегия от редица други държави. Карантината означава, че трябва да спазвате физическа дистанция от всички, включително тези, с които живеете. Изключение могат да бъдат малки деца и хора, нуждаещи се от помощ, които трябва да получават обичайните си грижи.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Bulgarsk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

При пристигането си в Норвегия повечето хора ще трябва да останат в карантинен хотел за няколко дни, като платят за него от своя джоб. Ако ще сте под карантина вкъщи, за предпочитане е да имате собствена стая и да не използвате общи помещения, когато там има други хора. Ако това не е възможно където живеете, може да Ви бъде предложено да отседнете другаде, например в карантинен хотел.

Не трябва да ходите на училище, да работите или да участвате в други дейности.

Не може да ползвате обществен транспорт (автобус, трамвай, метро, влак, самолет или ферибот).

Може да ходите навън сами, но трябва да стоите на 2 метра от другите.

Добре е да помолите други хора да Ви пазаруват или да Ви доставят храна до дома. Ако трябва да си купите храна или лекарства, спазвайте дистанция от другите и носете маска за лице.

Трябва да се тествате както когато карантината започне, така и преди да приключи, и максимално бързо, ако развиете симптоми на коронавирус. Тогава тестването за коронавирус е безплатно. Ако развиете симптоми на коронавирус, докато сте под карантина, вероятно сте заразени. Трябва да сте в изолация, докато получите резултата от теста. Свържете се с лекар, ако се разбоleetе или се нуждаете от медицинска помощ, докато чакате резултата от теста.

Карантината обикновено продължава 10 дни след пристигането Ви в Норвегия или считано от последния път, когато сте били изложени на инфекция. Ако получите отрицателен резултат от тест, направен не по-рано от 7 дни след пристигането си или след като сте били изложени на инфекция и нямате симптоми, карантината приключва.

### **Научавайте всяка новост!**

Властите молят всички, живеещи в Норвегия, да четат важната информация и съвети относно коронавируса на [www.fhi.no](http://www.fhi.no) и [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Съветите може често да се променят. Информацията е достъпна на няколко езика. Съветите може да се различават в различните общини. Следователно е важно да сте в течение с това, което се прилага в общината, в която се намирате. Ако имате проблеми с разбирането на информацията, помолете някой да Ви помогне с превод.