

Εάν σας έχει ζητηθεί να παραμείνετε σε κατ' οίκον απομόνωση ή καραντίνα

Οι περισσότεροι άνθρωποι με κορωνοϊό (COVID-19) εμφανίζουν μόνο ήπια συμπτώματα, αλλά κάποιος ενδέχεται να νοσήσουν σοβαρά και να φτάσουν ακόμη και μέχρι τον θάνατο. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσπαθούμε να επιβραδύνουμε την εξάπλωση της λοίμωξης στην κοινωνία.

Για αποφυγή περαιτέρω λοίμωξης, οι άνθρωποι με κορωνοϊό πρέπει να απομονώνονται εντελώς από τους υπόλοιπους ανθρώπους. Οποιοσδήποτε θεωρείται ότι μπορεί να έχει μολυνθεί θα πρέπει να μπαίνει σε καραντίνα.

Η απομόνωση και η καραντίνα δεν είναι θέμα επιλογής. Εάν σας ζητηθεί να παραμείνετε σε καραντίνα ή απομόνωση από τον ιατρό ή τον δήμο στον οποίο διαμένετε, πρέπει να ακολουθήσετε τους κανόνες και τις συμβουλές που θα σας δοθούν. Οποιοσδήποτε δεν συμμορφώνεται μπορεί να τιμωρηθεί με πρόστιμα και φυλάκιση. Είναι επίσης πιθανό να σας ζητηθεί να παραμείνετε στο σπίτι, χωρίς αυτό να απαιτείται από τον νόμο.

Τι σημαίνει «είμαι σε απομόνωση»;

Εάν έχετε κορωνοϊό, θα σας ζητηθεί να μείνετε σε απομόνωση. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να παραμείνετε μακριά από άλλους ανθρώπους, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων με τους οποίους διαμένετε μαζί. Θα πρέπει να μείνετε σε ένα δωμάτιο χωρίς κανένα άλλο άτομο, να τρώτε σε αυτό το δωμάτιο και, κατά προτίμηση, να μην μοιράζεστε το ίδιο μπάνιο, τουαλέτα ή κουζίνα με άλλους. Δεν μπορείτε να βγείτε έξω. Μικρά παιδιά ή άνθρωποι που χρειάζονται βοήθεια πρέπει να λαμβάνουν την κανονική τους φροντίδα.

Εάν δεν διαθέτετε κατάλληλο μέρος για να απομονωθείτε, ο δήμος θα σας βοηθήσει να βρείτε κάποιο μέρος.

Η απομόνωση διαρκεί μέχρις ότου ο ιατρός σας ενημερώσει ότι δεν μπορείτε πια να μολύνετε άλλους. Επικοινωνήστε με ιατρό ή με την κλινική έκτακτης ανάγκης εκτός ωραρίου εργασίας (τηλέφωνο: 116 117) αν δεν νιώθετε καλά ή αν χρειάζεστε ιατρική βοήθεια. Η κατάσταση κάποιων ανθρώπων επιδεινώνεται σε βαθμό που χρειάζεται να μεταβούν στο νοσοκομείο. Ο γιατρός είναι εκείνος που θα το αποφασίσει αυτό.

Εάν ενημερωθείτε ότι έχετε κορωνοϊό, ο δήμος θα επικοινωνήσει μαζί σας για την «ιχνηλάτηση επαφών». Αυτό είναι σημαντικό για τον περιορισμό της λοίμωξης. Όλα τα άτομα με τα οποία διαμένετε μαζί και όλες οι πρόσφατες στενές επαφές σας θα πρέπει να μπουν σε καραντίνα.

Ο δήμος έχει καθήκον τήρησης εμπιστευτικότητας. Είναι σημαντικό να καταλαβαίνετε ο ένας τον άλλον, επομένως πρέπει να κάνετε ερωτήσεις για οποιαδήποτε τυχόν απορία έχετε. Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα, εάν δυσκολεύεστε να κατανοήσετε τη γλώσσα. Η παροχή διερμηνέα είναι δωρεάν.

Τι σημαίνει «είμαι σε καραντίνα»;

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

Εάν ενημερωθείτε ότι έχετε εκτεθεί σε λοίμωξη, τότε θα πρέπει να παραμείνετε σε καραντίνα. Το ίδιο ισχύει και σε περίπτωση που ταξιδέψετε από πολλές άλλες χώρες του εξωτερικού προς τη Νορβηγία. Η καραντίνα σημαίνει ότι πρέπει να κρατάτε φυσική απόσταση από όλους, συμπεριλαμβανομένων και αυτών με τους οποίους διαμένετε μαζί. Εξαιρέσεις μπορεί να αποτελούν τα μικρά παιδιά ή οι άνθρωποι που χρειάζονται βοήθεια, οι οποίοι πρέπει να συνεχίσουν να λαμβάνουν την κανονική τους φροντίδα.

Κατά την άφιξή τους στη Νορβηγία, οι περισσότεροι άνθρωποι θα πρέπει να διαμείνουν σε ένα ξενοδοχείο καραντίνας για αρκετές ημέρες και να πληρώσουν οι ίδιοι για τη διαμονή τους. Εάν πρόκειται να παραμείνετε σε καραντίνα στο δικό σας σπίτι, καλό θα ήταν να έχετε δικό σας δωμάτιο και να μην χρησιμοποιείται τα κοινόχρηστα δωμάτια όταν σε αυτά βρίσκονται και άλλα άτομα. Εάν τα παραπάνω δεν είναι εφικτά στο μέρος όπου διαμένετε, μπορεί να σας προσφέρουν κάποιο άλλο μέρος για να μείνετε, όπως ένα ξενοδοχείο καραντίνας.

Δεν πρέπει να πάτε στο σχολείο σας, στην εργασία σας ή να λάβετε μέρος σε οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα.

Δεν πρέπει να χρησιμοποιήσετε τα μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορείο, τραμ, υπόγειος σιδηρόδρομος, τρένο, αεροπλάνο ή πλοίο).

Μπορείτε να βγείτε μόνος/-η σας για περίπατο, αλλά θα πρέπει να διατηρείτε 2 μέτρα απόσταση από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

Θα πρέπει να ζητάτε από άλλους να ψωνίζουν για εσάς ή να παραγγέλλετε φαγητό με παράδοση κατ' οίκον. Εάν πρέπει να αγοράσετε φαγητό ή φάρμακα, διατηρήστε απόσταση από άλλους και φορέστε μάσκα προσώπου.

Θα πρέπει να κάνετε τεστ για κορωνοϊό και στο ξεκίνημα της καραντίνας και προτού αυτή λήξει, καθώς και άμεσα σε περίπτωση που αντιμετωπίσετε συμπτώματα κορωνοϊού. Σε αυτήν την περίπτωση, το τεστ για κορωνοϊό είναι δωρεάν. Εάν αναπτύξετε συμπτώματα κορωνοϊού ενόσω είστε σε καραντίνα, τότε πιθανότατα έχετε μολυνθεί. Θα πρέπει να παραμείνετε σε απομόνωση έως ότου λάβετε το αποτέλεσμα του τεστ. Επικοινωνήστε με τον ιατρό σας αν αρρωστήσετε ή χρειαστείτε ιατρική βοήθεια ενώ περιμένετε για το αποτέλεσμα του τεστ.

Η καραντίνα συνήθως διαρκεί 10 ημέρες μετά την άφιξή σας στη Νορβηγία ή μετά την πιο πρόσφατη έκθεσή σας στη λοίμωξη. Εάν λάβετε αρνητικό αποτέλεσμα από τεστ που πραγματοποιήθηκε όχι νωρίτερα από 7 ημέρες μετά την άφιξή σας ή αφότου εκτεθήκατε στη λοίμωξη και δεν έχετε καθόλου συμπτώματα, τότε η καραντίνα μπορεί να λήξει.

Μείνετε ενημερωμένοι!

Η κυβέρνηση ζητάει από όλους στη Νορβηγία να διαβάσουν τις σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές που παρέχονται σχετικά με τον κορωνοϊό στους ιστότοπους www.fhi.no και www.helsenorge.no. Αυτές οι συμβουλές ενδέχεται να αλλάζουν συχνά. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες σε αρκετές γλώσσες. Οι συμβουλές ενδέχεται να διαφέρουν μεταξύ δήμων. Ως εκ τούτου, είναι σημαντικό να παραμένετε ενήμεροι σχετικά με όσα ισχύουν για τον δήμο όπου διαμένετε. Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολία στην κατανόηση των πληροφοριών, ζητήστε από κάποιον να σας βοηθήσει στη μετάφραση.