

## Σε όλους όσους έχει ζητηθεί να μείνουν σε καραντίνα ή κατ' οίκον απομόνωση

Ο νέος κοροναϊός προσελκύει πολύ την προσοχή. Οι περισσότεροι άνθρωποι που εκδηλώνουν τη νόσο από τον κοροναϊό (COVID-19) παρουσιάζουν μόνο ήπια συμπτώματα, αλλά κάποιιοι άνθρωποι μπορεί να αρρωστήσουν πολύ. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο προσπαθούμε να επιβραδύνουμε την εξάπλωση της μόλυνσης σε ολόκληρη τη χώρα. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν λάβει την εντολή από τον γιατρό τους να μείνουν σπίτι.

- Όποιος διαγνωστεί με COVID-19 πρέπει να απομονωθεί πλήρως από τους άλλους ανθρώπους μέσω της λεγόμενης «κατ' οίκον απομόνωσης».
- Όποιος δεν έχει διαγνωστεί με COVID-19, αλλά μπορεί να έχει εκτεθεί σε λοίμωξη, πρέπει να τοποθετηθεί στη λεγόμενη «καραντίνα».
- Όσοι καταφτάνουν στην Νορβηγία από τις διάφορες άλλες χώρες θα πρέπει επίσης να τοποθετηθούν σε «καραντίνα».

Τι σημαίνει «κατ' οίκον απομόνωση»;

Εάν κάποιος γιατρός σας έχει πει ότι έχετε COVID-19 ή εάν περιμένετε τα αποτελέσματα των εξετάσεών σας, πρέπει να αποφύγετε κάθε επαφή με άλλα άτομα, έτσι ώστε να μην μολύνετε άλλους.

Η κατ' οίκον απομόνωση σημαίνει ότι πρέπει να απομονωθείτε από όλους, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων με τους οποίους κατοικείτε. Δεν πρέπει να βγαίνετε έξω, θα πρέπει να παραμείνετε μόνος σας σε ένα δωμάτιο, να τρώτε στο δωμάτιο και να μην μοιράζεστε τις πετσέτες με κανέναν.

Εάν η κατάστασή σας επιδεινωθεί, επικοινωνήστε με κάποιον γιατρό μέσω τηλεφώνου στο 116 117. Ο γιατρός μπορεί επίσης να αποφασίσει εάν πρέπει να απομονωθείτε στο νοσοκομείο. Η απομόνωση διαρκεί μέχρι να σας πει ο γιατρός σας ότι έχετε απαλλαγεί από τη λοίμωξη ή μέχρι το αποτέλεσμα της εξέτασής σας δείξει ότι δεν έχετε πλέον COVID-19.

Τι σημαίνει «καραντίνα»;

Εάν κάποιος γιατρός σας έχει πει ότι δεν είστε άρρωστος, αλλά ότι έχετε εκτεθεί σε λοίμωξη, πρέπει να μπειτε σε καραντίνα. Το ίδιο ισχύει και σε περίπτωση που καταφτάσετε στην Νορβηγία από χώρα του εξωτερικού. Πρέπει να μείνετε στο σπίτι ή κάποιο άλλο κατάλληλο μέρος, αλλά η καραντίνα δεν είναι τόσο αυστηρή όσο η κατ' οίκον απομόνωση.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 16.06.20

Καραντίνα σημαίνει ότι πρέπει να μειώσετε τις επαφές σας με άλλα άτομα όσο το δυνατόν περισσότερο, αλλά δεν χρειάζεται να απομονωθείτε εντελώς. Δεν πρέπει να πάτε στο σχολείο ή την εργασία σας, ή να ασκήσετε οποιεσδήποτε άλλες δραστηριότητες. Δεν πρέπει να ταξιδέψετε με τα μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορείο, τραμ, υπόγειος σιδηρόδρομος, τρένο, αεροπλάνο ή πλοίο), αλλά μπορείτε να βγείτε μόνος σας για περίπατο.

Εάν αρχίσετε να βήχετε, εμφανίσετε λοίμωξη της στοματοφαρυγγικής κοιλότητας ή πυρετό ή παρουσιάσετε δυσκολία στην αναπνοή, είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με έναν γιατρό μέσω τηλεφώνου στο 116 117. Το διαγνωστικό τεστ για τον COVID-19 είναι δωρεάν στην Νορβηγία.

Η καραντίνα διαρκεί 10 ημέρες αφότου καταφτάσετε στην Νορβηγία ή μετά την πιο πρόσφατη έκθεσή σας στη λοίμωξη.

Μείνετε ενημερωμένοι!

Η κυβέρνηση ζητάει από όλους στη Νορβηγία να διαβάσουν τις σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές που παρέχονται σχετικά με τον κοροναϊό στις ιστοσελίδες [www.fhi.no](http://www.fhi.no) και [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Αυτές οι συμβουλές μπορεί να αλλάξουν. Οι πληροφορίες είναι διαθέσιμες τόσο στα Νορβηγικά όσο και στα Αγγλικά. Εάν υπάρχει κάτι που δεν καταλαβαίνετε, ζητήστε βοήθεια από κάποιον γνωστό σας.