

A te che hai ricevuto il messaggio di restare a casa in isolamento o quarantena

La maggior parte delle persone che si ammalano di Coronavirus (Covid-19) accusano sintomi lievi, ma in alcuni casi i sintomi possono essere gravi e, nei casi più infausti, portare alla morte. Ecco perché cerchiamo di frenare la diffusione del contagio all'interno della comunità.

Per evitare che il contagio continui a propagarsi, chi ha contratto il Coronavirus deve isolarsi completamente dalle altre persone. Chi potrebbe aver contratto il virus deve mettersi in quarantena.

L'isolamento e la quarantena non sono scelte opzionali. Se ricevi dal medico di base o dal Comune in cui abiti un messaggio che ti dice di metterti in quarantena o in isolamento, devi seguire le regole e le norme che ti vengono date. Chi le viola può essere punito con sanzioni o con il carcere. Ti può anche essere chiesto di rimanere in casa senza che vi sia un obbligo di legge.

Che cosa significa essere in isolamento?

Se hai contratto il Coronavirus, ti verrà richiesto di metterti in isolamento. Ciò significa che non dovrai avere contatti né con altre persone, né con coloro che vivono con te. Dovrai rimanere in una stanza da solo, consumare lì i pasti e preferibilmente non condividere il bagno, la toilette o la cucina con altri. Non potrai uscire. I bambini piccoli o le persone che hanno bisogno di assistenza sanitaria devono poter ricevere le cure abituali.

Se nella casa in cui abiti non hai un locale in cui puoi isolarti, il Comune ti aiuterà a trovare una sistemazione.

L'isolamento durerà fin quando il medico non ti dirà che non sei più contagioso. Contatta il medico o il pronto soccorso (numero di telefono: 116 117) se ti senti male oppure se hai bisogno di assistenza medica. Alcuni si ammalano così gravemente da dover essere ricoverati. Tale decisione spetta al medico.

Se dal test risulta che hai contratto il Coronavirus, il Comune ti telefonerà per il cosiddetto "tracciamento dei contatti." Si tratta di uno strumento importante per interrompere la catena del contagio, e tutti coloro che vivono con te e tutti coloro che sono stati tuoi contatti stretti dovranno mettersi in quarantena.

Il Comune ha obbligo di riservatezza. È fondamentale che la comunicazione sia chiara, quindi se hai dei dubbi fai pure delle domande.

Se non capisci bene la lingua, puoi richiedere la presenza di un'interprete. Il servizio è gratuito.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.2021

Cosa significa essere in quarantena?

Se ti viene comunicato che potresti essere stato potenzialmente contagiato, devi metterti in quarantena. La quarantena scatta anche se rientri in Norvegia dopo essere stato in uno dei Paesi facenti parte di un apposito elenco. Se sei in quarantena, devi tenerti a distanza da tutti, anche da coloro che vivono in casa con te. L'unica eccezione prevista è per i bambini piccoli e per le persone che hanno bisogno di assistenza sanitaria e che hanno diritto a ricevere le cure prestate loro normalmente.

Coloro che arrivano in Norvegia devono, nella maggior parte dei casi, trascorrere a loro spese alcuni giorni presso un "hotel-quarantena". Se invece trascorrerai la quarantena a casa a tua, ti raccomandiamo di avere una stanza tutta per te e di non usare gli spazi comuni in presenza di altre persone. Se non puoi isolarti all'interno della tua abitazione, ti verrà offerto di trascorrere alcuni giorni in un'apposita struttura, per esempio in un "hotel-quarantena".

Non puoi andare né al lavoro, né a scuola, né partecipare ad altre attività.

Non puoi nemmeno prendere i mezzi di trasporto collettivi (autobus, tram, metropolitana, treno, aereo o traghetto).

Puoi uscire da solo, ma devi tenerti a due metri di distanza dagli altri.

Devi chiedere a qualcun altro di fare la spesa per te oppure te la devi far portare a domicilio. Se non hai alternative e devi per forza andare a far la spesa o uscire per comprare delle medicine, puoi farlo, ma ricordati di tenerti a distanza dagli altri e di usare la mascherina.

Devi sottoposti al tampone all'inizio della quarantena e prima che essa termini, oppure non appena compaiono i sintomi del Coronavirus. Il tampone per il Coronavirus è gratuito. Se manifesti i sintomi del Coronavirus mentre sei in quarantena, è probabile che tu sia stato contagiato. Devi rimanere in isolamento finché non avrai ricevuto l'esito del tampone. Contatta il medico se ti ammali o hai bisogno di assistenza medica mentre attendi l'esito.

La quarantena dura di solito dieci giorni da quando sei rientrato in Norvegia o dall'ultima esposizione al contagio. Se ricevi esito negativo al tampone effettuato non prima del settimo giorno da quando sei rientrato in Norvegia o dall'ultima esposizione e non hai sintomi, la quarantena può dirsi conclusa.

Mantieniti aggiornato!

Le autorità chiedono a tutti coloro che vivono in Norvegia di leggere le informazioni importanti e i consigli sul Coronavirus sul sito www.fhi.no e www.helsenorge.no.

I consigli cambiano di frequente. Le informazioni sono disponibili in più lingue. Le raccomandazioni possono variare a seconda dei comuni. È quindi importante mantenersi aggiornati riguardo alle disposizioni valide per il Comune nel quale vivi. Se non riesci bene a capire le informazioni, ti invitiamo a chiedere aiuto per farle tradurre.