

A te che hai ricevuto il messaggio di rimanere in quarantena o in isolamento domiciliare

La maggior parte di coloro che sono stati contagiati dal Covid-19 presentano solo sintomi lievi, ma alcuni possono ammalarsi gravemente. Per questo motivo cerchiamo di frenare la diffusione del virus. Ad alcuni il medico chiede di rimanere a casa.

- Chi risulta positivo al Covid-19 deve essere isolato dalle altre persone.
- Chi risulta negativo, ma può essere stato esposto al contagio, deve mettersi in quarantena.
- La quarantena si applica anche quando si arriva in Norvegia dopo aver soggiornato in alcuni Stati.

Che cos'è l'isolamento fiduciario domiciliare?

Se il tuo medico ti ha detto che sei risultato positivo al Covid-19 oppure stai aspettando l'esito del tampone, devi mantenerti totalmente isolato così da non contagiare gli altri. L'isolamento fiduciario significa che devi rimanere isolato da tutti, anche da quelli che vivono in casa con te. Non puoi uscire, devi stare da solo in una stanza, consumare i pasti lì dentro e usare un asciugamano personale. Se vedi che stai peggio, chiama un medico al 116 117. Puoi anche farti mettere in isolamento in ospedale. L'isolamento durerà fin quando il medico non ti dirà che non sei più contagioso oppure fin quando il tampone non dimostrerà che sei negativo al Covid-19.

Che cos'è la quarantena?

Se un medico ti ha detto che non sei ammalato, ma che sei stato esposto in modo prolungato al rischio di contagio, devi rimanere in quarantena. Devi sottoporerti a quarantena anche se arrivi in Norvegia dopo aver soggiornato in alcuni Stati. Devi restare a casa o in un altro luogo adatto, ma non devi sottoporerti a un regime così rigido come quello dell'isolamento fiduciario domiciliare. Durante la quarantena dovrai ridurre il più possibile i contatti con gli altri, ma non è necessario che tu rimanga in totale isolamento. Non potrai andare a scuola, al lavoro o svolgere altre attività e non potrai prendere i mezzi di trasporto pubblici (autobus, tram, metropolitana, treno, aereo o traghetto), ma potrai andare a fare una passeggiata da solo. Se inizi a tossire, hai mal di gola, difficoltà respiratorie o febbre, mettiti in contatto con un medico chiamando il 116.117. In Norvegia il tampone per il Covid-19 è gratis.

Devi sottoporerti a quarantena per dieci giorni da quando sei arrivato in Norvegia o dall'ultima volta che sei stato esposto al contagio.

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 possono cambiare. Le informazioni sono disponibili in norvegese e in inglese. Se non riesci a capire bene cosa c'è scritto, fatti aiutare da qualcuno.