

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

如果您被要求居家隔离或等待隔离

绝大多数新冠肺炎患者仅有轻微症状，但有些人病症会很重，有些人会死亡。正因如此，我们正在竭力减缓其社会中的传播。

为了避免继续感染其他人，新冠肺炎患者必须和其他人完全隔离开。任何被认为已感染的人员必须隔离。

隔离并不是自己的选择。如果医生或您所在城市的上级主管机构要求您隔离，您必须遵守相关规定和建议。凡不遵守规定和建议者，都会被处以罚款或监禁。在法律不要求的情况下，您可能被要求待在家中。

对于患者而言，隔离意味着什么？

如果您感染了新冠肺炎，将被要求隔离。这意味着您不得接近其他人，甚至是和您住在一起的人。您应自己单独待在一个房间里，在该房间里用餐，并且最好不要和其他人共用浴室、洗手间或厨房。您不能外出。年幼儿童或需要帮助的人必须得到正常照料。

如果您没有适合的隔离地点，上级主管机构将帮您寻找。

隔离将一直持续到医生表示您不会再感染其他人时。如您感觉不适或需要医疗帮助，请联系医生，在正常工作时间外，请联系急诊（电话：116 117）。某些患者病情会发展到必须前往医院就医的程度。这将由医生决定。

如果您被告知自己感染了新冠肺炎，上级主管机构将会通过电话和您进行“接触者追踪”。这是阻止疫情扩散的重要手段。和您住在一起的所有人以及和您有过密切接触过所有人都必须进行隔离。

上级主管机构有义务保密。互相理解至关重要，因此，请询问自己是否有任何疑问。如果您发现很难理解对方所说的语言，可以要求为您配备一名口译员，不收取任何费用。

对于可能的感染者而言，隔离意味着什么？

如果您被告知自己曾暴露在病源环境下，则必须进行隔离。如果您是从许多其他国家和地区来挪威的，也必须进行隔离。隔离意味着您必须和其他人保持物理距离，包括和您住在一起的人。但年幼儿童和需要帮助的人除外，他们必须得到正常照料。

抵达挪威后，绝大多数人都必须在酒店隔离数天，并自行支付相关费用。如果您要在家中隔离，最好有自己的房间，并且如果您家中有其他人，您不要使用公共房间。如果您的住处无法满足这些要求，可为您提供其他住处，例如隔离酒店。

您不得上学上班，或参加其他活动。

您不得乘坐公共交通工具（公交车、有轨电车、地铁、火车、飞机或轮渡）。

您可以独自外出散步，但应当和其他人保持 2 米的距离。

您应让其他人帮您购买食物或叫外卖。如果您必须购买食物或药品，请和其他人保持距离，并佩戴口罩。

Opprettet: 11.2020 Oppdatert: 28.03.2021

Isolasjon begynner og avslutter seg før og etter at du opplever symptomer på covid-19, så du bør gjennomgå testing. Dette gjøres gratis. Hvis du opplever symptomer på covid-19 under isolasjon, er det sannsynlig at du er smittet. Når du får resultatet av testen, må du bli isolert. Hvis du blir syk eller trenger medisinsk hjelp under isolasjon, må du kontakte legen din.

Isolasjon varer vanligvis til du har kommet til Norge eller den siste eksponeringen i miljøet etter 10 dager. Hvis du kommer til Norge eller er eksponert i miljøet, må du gjennomgå testing senest 7 dager etter eksponeringen, testen er negativ og du har ingen symptomer, kan du avslutte isolasjon.

什么是等待隔离？

如果您和密切接触者住在一起，则必须等待隔离，直到该密切接触者收到第一次检测结果。如果该密切接触者的第一次检测结果为阴性，则您不用再等待隔离。如果该密切接触者的检测结果为阳性，则您将进行时间更长的常规隔离（请参见前文）。

如果和您住在一起的密切接触者不满 2 岁或由于其他原因无法接受检测，则您可在该密切接触者最近一次与感染者接触后不早于 3 天时，自己接受检测，即可结束等待隔离。当和您住在一起的密切接触者结束其隔离后，您可以结束等待隔离。

如果密切接触者在隔离期间出现症状，则很可能已被感染。任何与此密切接触者住在一起的人，都必须进行隔离，直到此密切接触者收到阴性检测结果。

如果您目前处于等待隔离中，请遵循与隔离相同的建议。这意味着您必须待在家中，并且和其他同住的成年人和年长的儿童保持距离。

随时关注最新信息！

政府要求居住在挪威的所有人访问 www.fhi.no 和 www.helsenorge.no，阅读有关新冠肺炎的重要信息和建议。其中的建议可能经常更改。相关信息以多个语言版本提供。不同城市给出的建议可能有所不同。因此，随时关注您所在城市的最新动态非常重要。如果您在理解信息方面存在困难，请其他人帮助您翻译。