

## Если вам дано указание оставаться дома в изоляции или на карантине

Большинство из заболевших коронавирусом (COVID – 19) чувствуют лишь легкое недомогание, но некоторые могут серьёзно заболеть и, в худшем случае, умереть. Поэтому мы пытаемся замедлить распространение заражения в обществе.

Чтобы не допустить дальнейшего распространения инфекции, заболевшие коронавирусом должны быть полностью изолированы от других людей. Те, у кого есть подозрение на заражение, должны находиться на карантине.

Изоляция и карантин – это меры, которые вы не можете выбрать себе сами. Если врач или представитель коммуны (муниципалитета), где вы живете, направит вас на карантин или изоляцию, вы должны следовать соответствующим правилам и рекомендациям. К лицам, не соблюдающим эти правила, могут быть применены санкции в форме штрафов или лишения свободы. Вас могут также попросить оставаться дома, даже если закон этого не требует.

### Что значит оставаться в изоляции?

Если у вас обнаружили коронавирус, вам дадут указание оставаться в изоляции. Это означает, что вы не можете находиться на близком расстоянии от других людей, включая и тех, с кем вместе вы живете. Вам следует оставаться в отдельной комнате, принимать еду в своей комнате, и желательно также не пользоваться общей ванной комнатой, туалетом или кухней. Вы не можете выходить на улицу. Маленькие дети или лица, которым необходима медицинская помощь, должны продолжать получать уход и заботу как обычно.

Если у вас нет места, подходящего для пребывания в изоляции, коммуна (муниципалитет) должна обеспечить вас пригодным помещением.

Изоляция длится до тех пор, пока врач не заключит, то вы больше не представляете опасность для заражения окружающих. Свяжитесь с вашим врачом или дежурной медицинской службой (тел. 116117), если вы почувствуете себя очень плохо или вам понадобится медицинская помощь. У некоторых состояние может быть настолько серьезным, что их необходимо поместить в больницу. Это решает врач.

Если вам сообщат, что вы заражены коронавирусом (COVID-19), вам позвонят представители коммуны с целью выявления источника заражения (smitteoppsporing). Выявление источника заражения имеет важное значение для того, чтобы остановить распространение инфекции. Все, с кем вместе вы живете, а также все, с кем у вас были близкие контакты в последнее время, должны перейти на карантин.

Коммуна (муниципалитет) обязана соблюдать конфиденциальность. Очень важно, чтобы при общении с представителями коммуны (муниципалитета) между вами было полное взаимопонимание, поэтому задавайте вопросы, если что-то непонятно. Вы можете попросить

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Russisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

предоставить вам переводчика, если вы плохо понимаете язык. Устный переводчик предоставляется бесплатно.

## Что значит находиться на карантине?

Если вам сообщат, что вы были в контакте с инфекцией, вы должны соблюдать карантин. Те же правила действуют, если вы прибудете в Норвегию из большинства других стран. Карантин означает, что вы должны соблюдать безопасную дистанцию по отношению ко всем остальным, включая и тех, с кем вместе вы живете. Исключение могут составлять маленькие дети и лица, которым необходима медицинская помощь, которые должны продолжать получать уход и заботу как обычно.

По прибытии в Норвегию, большинство из прибывших несколько дней должны оставаться в карантинном отеле, и сами оплатить проживание там. Если вы будете проходить карантин дома, вам следует иметь отдельную комнату и не находиться в общих помещениях, когда там находятся другие. Если там, где вы живете, таких условий не имеется, вам могут предложить другое место для проживания, например, в карантинном отеле.

Вы не должны ходить в школу, на работу или участвовать в других мероприятиях.

Вы также не должны пользоваться общественным транспортом (автобусом, трамваем, метро, поездом, самолетом или паромом).

Вы можете ходить на прогулку в одиночку, но соблюдать дистанцию в 2 метра по отношению к окружающим.

Вам следует попросить кого-нибудь делать для вас покупки, или заказывать продукты с доставкой на дом. Если вам совершенно необходимо выйти из дома, чтобы купить продукты или лекарства, вы можете это сделать при условии, что будете соблюдать дистанцию и пользоваться маской.

Вам следует сдать тест при уходе на карантин и перед его завершением, а если у вас возникнут симптомы коронавируса, вы должны сделать это немедленно. Тест на коронавирус бесплатный. Если у вас возникнут симптомы коронавируса во время нахождения на карантине, то вполне вероятно, что вы заражены. Тогда вы должны оставаться на самоизоляции до получения результата теста. Свяжитесь с врачом, если вы заболели или если вам понадобится медицинская помощь, пока вы ожидаете результаты анализа.

Обычно карантин длится 10 дней после прибытия в Норвегию или после того, как вы в последний раз были в контакте с источником заражения. Если вы получите отрицательный результат теста, сданного не ранее, чем на 7-е сутки после въезда в страну или после контакта с источником заражения, и у вас нет никаких симптомов заболевания, то карантин закончен.

## Следите за новейшей информацией!

Органы власти и здравоохранения Норвегии просят всех, кто живет в стране, следить за важной информацией и рекомендациями о коронавирусе на сайте [www.fhi.no](http://www.fhi.no) и [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Рекомендации эти часто меняются. Рекомендации доступны на многих языках. В разных

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Russisk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21



муниципалитетах (коммунах) рекомендации могут быть разными. Поэтому очень важно, чтобы вы следили за рекомендациями, касающимися коммуны, в которой вы находитесь. Если вам трудно понять содержание опубликованной информации, мы настоятельно советуем вам попросить кого-либо помочь с переводом.