

Bievnesh dutnjien mij bievneseem åådtjeme gåetesne årrodh. Gïele: Åarjelsaemien.  
Tseegkesovveme: 03/2020 Orrestamme:

## Dutnjien mij bievneseem åådtjeme gåetesne årrodh

Jijnje tsåatskelesvoete dan orre koronavijrusen bijre. Doh jeanatjommesh mah skiemtjelassem Covid-19 evtiedieh ajve lijnies vaejvieh åadtjoeh, men naakenh maehtieh joekoen skiemtjine sjïdtedh. Dan åvteste pryövebe suetiegeerjehtimmiem siebriedahkesne heerredh.

Naakenh birresuvvieh dåaktaristie gåetesne årrodh. Dah mah Covid-19 åådtjeme tjuerieh ållesth isolasjovnesne årrodh jeatjah almetjijstie. Dah mah eah leah skiemtjelassem åådtjeme, men leah maahteme vaahresne årrodh suetiëm åadtjodh, tjuerieh årrodh dan sisnie mij gohtjesåvva gåetiekaranteene.

### Mij gåetie-isolasjovne?

Jis dov dåaktere lea jeahteme dov lea Covid-19, jallh datne vuertieminie pryövevaestiedassh åadtjodh, tjoerh ållesth isolasjovnesne årrodh ollh datne mubpieh almetjh laanesth.

Gåetie-isolasjovne sæjhta jiehtedh datne edtjh ållesth isolasjovnesne årrodh gaajhkesijstie, aaj dejstie mejgumie årroeminie. Ih åadtjoeh olkese vaedtsedh, tjoerh jïtse tjehtjielisnie årrodh eevre oktegh, tjehtjielisnie byöpmedidh jih ih tjoerh njaamelijniem mubpiejgumie juekedh.

Jis datnine vierrebe sjædta, tjoerh dåakterem gaskesadtedh tellefovnesne. Aaj gåarede isolasjovnesne årrodh skiemtjegåetesne. Isolasjovne vaasa goske dåaktere jeahta dov ij leah vielie suetie, jallh pryöveilledahke vuesehte dov ij leah Covid-19.

### Mij gåetie-karanteene?

Jis dov dåaktere lea jeahteme datne ih leah skiemtjes, men datne leah vaahresne orreme suetiëm åadtjodh, tjoerh karanteenesne årrodh. Dellie tjoerh gåetesne årrodh men ij leah seamma striengkies krievenassh goh gåetie-isolasjovnesne. Gåetiekaranteene sæjhta jiehtedh datne edtjh gaskesem giehpiedidh jeatjah almetjigumie dan jijnje gåarede, men ih daarpesjh ellies isolasjovnesne årrodh. Ih maehtieh skuvlesne, barkosne jih jeatjah darjoeminie minnedh jih ih maehtieh ektieskovhtem vaeltedh (busse, trigke, t-baane, girtie jallh feerja), men maahtah ålkone vaedtsedh oktegh. Jis aalkah gossedh, tjeapohke-ovlemem åadtjoeh, aalkah hietedh jallh vaejliem åtnah, gaskesadth dåakterem tellefovnesne. Gåetiekaranteene vaasa 14 biejjieh mænngan datne leah suetievaahresne orreme.

### Lohkh orrestamme bievnesh!

Åejvieladtjh gaajhkesidie birrieh mah Nöörjesne årroeh vihkeles bievnesh jih raerieh lohkedh koronavijrusen bijre sæjrojne [www.fhi.no](http://www.fhi.no) jih [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Raerieh varke jorkesieh. Bievnesh nöörjen jih eengelsken gïelesne gååvnesieh. Jis dov leah dåeriesmoerh bievneshidie guarkedh, mijjeh datnem haestebe naakenem viehkien bijre birredh.