

Nowy koronawirus (Covid-19)

Wiele się mówi o nowym koronawirusie. Najczęściej choroba Covid-19 powoduje tylko łagodne dolegliwości. Niektórzy, szczególnie osoby starsze lub cierpiące na inne schorzenia, mogą ciężko zachorować. Dlatego ważne jest, aby wszyscy działali na rzecz powstrzymania rozprzestrzeniania się wirusa w społeczeństwie.

Objawy pojawiają się w ciągu 0 do 14 dni od zarażenia. Zazwyczaj pojawiają się po 5-6 dniach. Najbardziej zarażają osoby, u których występują objawy. Najczęstszymi objawami są gorączka, kaszel i duszności. U niektórych pojawia się zapalenie płuc i trudności z oddychaniem lub inna poważna choroba.

Co należy robić, aby zapobiegać zarażeniu:

Zachowaj odległość!

- Jeśli źle się czujesz, zostań w domu.
- Zostań w domu, jeśli wydano Ci takie polecenie (aby odbyć kwarantannę lub przebywać w izolacji).
- Postaraj się zachować jeden metr odległości od innych osób – jeśli jest to możliwe.

Zadbaj o dobrą higienę rąk!

- Często i dokładnie myj ręce
 - po styczności z innymi ludźmi
 - po wizycie w toalecie
 - po kasznięciu, kichnięciu lub wydmuchaniu nosa
 - przed przygotowywaniem posiłków i przed jedzeniem.
- Jeśli nie masz dostępu do wody i mydła, możesz użyć środka dezynfekującego.

Zachowaj odpowiednią higienę kaszlu!

- Unikaj kaszlenia i kichania na innych.
- Kaszl w papierową chusteczkę higieniczną, a następnie ją wyrzuć. Potem umyj ręce!
- W przypadku braku chusteczki higienicznej, należy kaszleć w łokieć.

Jeśli myślisz, że się zaraziłeś/zaraziłaś:

- Osoby, które podejrzewają, że się zaraziły, powinny zostać w domu.

- Jeśli potrzebujesz pomocy lekarskiej, najpierw spróbuj skontaktować się telefonicznie ze swoim lekarzem rodzinnym. W razie niepowodzenia zadzwoń na pogotowie ratunkowe pod numer 116 117.

Bądź na bieżąco!

- Władze proszą wszystkie osoby mieszkające w Norwegii, aby czytały ważne informacje i zalecenia dotyczące koronawirusa, udostępniane na stronach www.fhi.no i www.helsenorge.no. Zalecenia szybko się zmieniają. Informacje dostępne są w języku norweskim i angielskim. W przypadku trudności ze zrozumieniem udostępnianych informacji, zachęcamy do zwrócenia się o pomoc do kogoś znajomego.