

El nuevo coronavirus (Covid-19)

Hay mucha atención en torno al nuevo coronavirus. Por lo general, la enfermedad Covid-19 produce solo molestias leves. Algunas personas, sobre todo si son mayores o tienen una patología previa, pueden enfermar gravemente. De ahí la gran importancia de que todos pongan de su parte para contener la propagación del contagio entre la población.

Si usted está contagiado, puede tardar entre 0 y 14 días en presentar síntomas. Normalmente, aparecen a los 5 ó 6 días del contagio. La posibilidad de contagiar a otros es mayor mientras estén presentes los síntomas. Los más habituales son fiebre, tos y respiración fatigosa. Unos pocos desarrollan neumonía con dificultad respiratoria u otra enfermedad grave.

Esto es lo que hay que hacer para evitar el contagio:

Mantenga la distancia mínima

- Si se siente enfermo, quédese en casa.
- Permanezca en casa si le han indicado hacerlo (en cuarentena o aislamiento).
- De ser posible, mantenga un metro de distancia entre usted y las otras personas.

Observe una buena higiene de manos

- Lávese las manos frecuente y eficazmente
 - si ha estado fuera con otras personas
 - después de ir al baño
 - después de toser, estornudar o limpiarse la nariz
 - al preparar comida o antes de comer
- Si no tiene a mano agua y jabón, utilice un producto antiséptico.

Mantenga una buena higiene al toser

- Evite toser o estornudar sin girar o alejarse un poco de las personas que están a su alrededor.
- Si tose, use pañuelos desechables. Después, lávese las manos.
- Si no dispone de un pañuelo desechable, debe toser en el codo flexionado.

Si usted cree estar contagiado:

- Si sospecha estar contagiado, tiene que permanecer en casa.

- Si necesita asistencia médica, intente primero contactar con su médico de cabecera por teléfono. Si no lo consigue, llame al número del consultorio médico de urgencias (legevakta), 116 117.

Manténgase actualizado

- Las autoridades piden a todos los residentes en Noruega que lean la información pertinente sobre el coronavirus y las correspondientes recomendaciones en www.fhi.no o www.helsenorge.no. Las recomendaciones cambian con gran rapidez. La información está disponible en noruego e inglés. Si tiene problemas para entender esta información, le aconsejamos pedir ayuda a alguien de su entorno.