

## Новый коронавирус (Covid-19)

Большое внимание сейчас уделяется новому коронавирусу. Обычно коронавирусное заболевание Covid-19 протекает в легкой форме. Но у некоторых, это касается в основном пожилых людей и людей, уже страдающих другими заболеваниями, болезнь может протекать в тяжелой форме. Поэтому очень важно, чтобы все и каждый из нас сделали всё, чтобы замедлить распространение инфекции в обществе.

Если Вы заражены, то до проявления симптомов болезни может пройти от 0 до 14 дней (инкубационный период). Обычно симптомы появляются на 5-й – 6-й день. Наибольшую опасность для окружающих зараженный человек представляет, когда у него в наличии симптомы заболевания. Лихорадка, кашель и одышка являются основными симптомами. У небольшого числа заболевших развивается воспаление легких с затруднением дыхания или другая серьезная болезнь (осложнение).

Вот что надо делать, чтобы избежать заражения:

Держитесь на расстоянии!

- Оставайтесь дома, если Вы плохо себя чувствуете.
- Оставайтесь дома, если Вам так было приказано (на карантине или в изоляции).
- Постарайтесь держаться на расстоянии не менее одного метра от других людей, если это возможно.

Соблюдайте гигиену – мойте руки!

- Мойте руки часто и тщательно
  - если Вы были в людных местах;
  - если Вы посетили туалет;
  - если Вы кашляете, чихаете или сморкаетесь;
  - если Вы собираетесь готовить еду или перед принятием пищи.
- Если у Вас нет в наличии мыла и воды, Вы можете воспользоваться антибактериальными средствами.

Соблюдайте гигиену при кашле!

- Избегайте кашлять или чихать на других. Отворачивайтесь от окружающих!
- Кашляйте в бумажную салфетку, которую потом надо немедленно выбросить. После этого вымойте руки!
- Если у Вас нет бумажной салфетки, тогда кашляйте в сгиб локтя.

Если Вы считаете, что Вы заражены:

- Если Вы подозреваете, что Вы заражены, Вам надо оставаться дома.
- Если Вам необходима медицинская помощь, попробуйте вначале связаться со своим постоянным врачом по телефону. Если это невозможно, звоните в скорую помощь по тел. 116 117 (в Норвегии).

Следите за новейшей информацией!

- Норвежские власти и органы здравоохранения просят всех, кто живет в Норвегии, внимательно читать важную информацию и советы, касающиеся коронавируса на сайтах [www.fhi.no](http://www.fhi.no) и [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Советы меняются быстро. Информация доступна на норвежском и английском языках. Если Вам трудно понять содержание опубликованной информации, мы настоятельно советуем Вам обратиться за помощью к кому-либо из близких или знакомых.