

Das neue Coronavirus (Covid-19)

Das neue Coronavirus wird mit viel Aufmerksamkeit verfolgt. Gewöhnlich verläuft eine Covid-19-Infektion mild. Ein Teil der Patienten jedoch, insbesondere ältere und abwehrgeschwächte Menschen, kann schwer krank werden. Deshalb ist es von größter Bedeutung, dass alle dazu beitragen, die Verbreitung des Coronavirus zu bremsen.

Bei einer Ansteckung kann es 0 bis 14 Tage dauern, bis die ersten Beschwerden erscheinen. Im Durchschnitt geschieht dies nach 5 bis 6 Tagen. Man ist besonders ansteckend für andere, während man die Symptome hat. Fieber, Husten und Atembeschwerden sind die häufigsten Krankheitszeichen. Bei einem kleinen Teil der Infizierten kommt es zu Lungenentzündung mit Atemnot oder einer anderen schweren Erkrankung.

So beugen Sie einer Ansteckung vor:

Abstand halten!

- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie sich krank fühlen.
- Bleiben Sie zu Hause, wenn Sie dazu aufgefordert wurden (in Quarantäne oder Isolation).
- Halten Sie möglichst einen Meter Abstand zu anderen Menschen.

Händewaschen schützt vor Infektionen!

- Waschen Sie die Hände oft und gründlich, besonders
 - wenn Sie unter Leuten waren,
 - wenn Sie auf der Toilette waren,
 - wenn Sie gehustet, geniest oder sich geschnäuzt haben,
 - wenn Sie Essen machen und vor den Mahlzeiten.
- Wenn Wasser und Seife nicht zur Verfügung stehen, können Sie ein Desinfektionsmittel benutzen.

Gute Hygiene beim Husten beachten!

- Halten Sie beim Husten oder Niesen Abstand von anderen Personen und drehen Sie sich weg.
- Husten Sie am besten in ein Einwegtaschentuch. Nach dem Husten Händewaschen!
- Ist kein Papiertaschentuch griffbereit, sollten Sie sich beim Husten die Armbeuge vor Mund und Nase halten.

Wenn Sie glauben, dass Sie infiziert sind:

- Haben Sie den Verdacht, dass Sie infiziert sind, müssen Sie zu Hause bleiben.
- Brauchen Sie einen Arzt, sollten Sie zuerst Ihren Hausarzt anrufen.
Nur wenn er nicht erreichbar ist, rufen Sie den Notarzt über 116 117 an.

Halten Sie sich auf dem Laufenden!

- Alle Bürgerinnen und Bürger Norwegens sind aufgefordert, wichtige Informationen und Ratschläge zum Coronavirus im Internet unter www.fhi.no und www.helsenorge.no zu lesen. Die Ratschläge werden laufend aktualisiert. Die Informationen sind auf Norwegisch und Englisch zugänglich. Haben Sie Probleme, diese Sprachen zu verstehen, kennen Sie sicher jemand, der oder die Ihnen helfen kann.