

Zapobieganie zarażeniu



Chusteczki jednorazowe

Używaj ich zawsze, gdy kaszlesz lub kichasz. Wyrzuć od razu po użyciu, a następnie umyj ręce.

Kichaj w zagłębienie łokcia

Jeśli nie masz chusteczki, staraj się przy kichaniu lub kaszlu ukryć twarz w zagłębieniu łokcia.



Myj ręce

często i dokładnie, zwłaszcza po pobycie w miejscu pełnym ludzi.

Dezynfekuj ręce

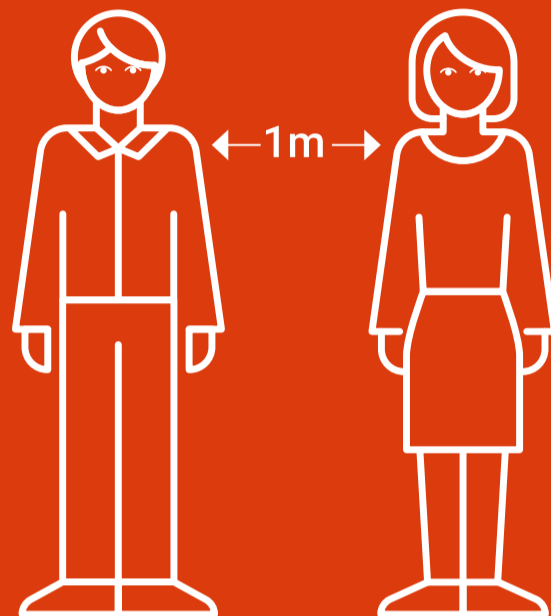
środkami na bazie alkoholu, zwłaszcza kiedy nie masz jak umyć rąk, np. w podróży.



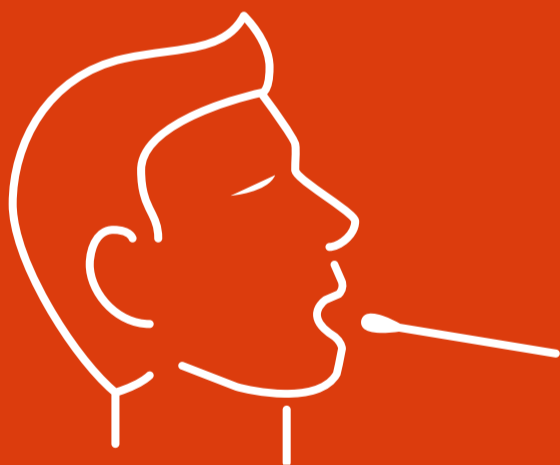
Możesz zatrzymać rozprzestrzenianie się wirusa



Często i dokładnie
myj ręce



Zachowuj odpowiednią
odległość



Jeśli podejrzewasz, że
jesteś zakażony, zrób test



Jeśli jesteś chory,
zostań w domu

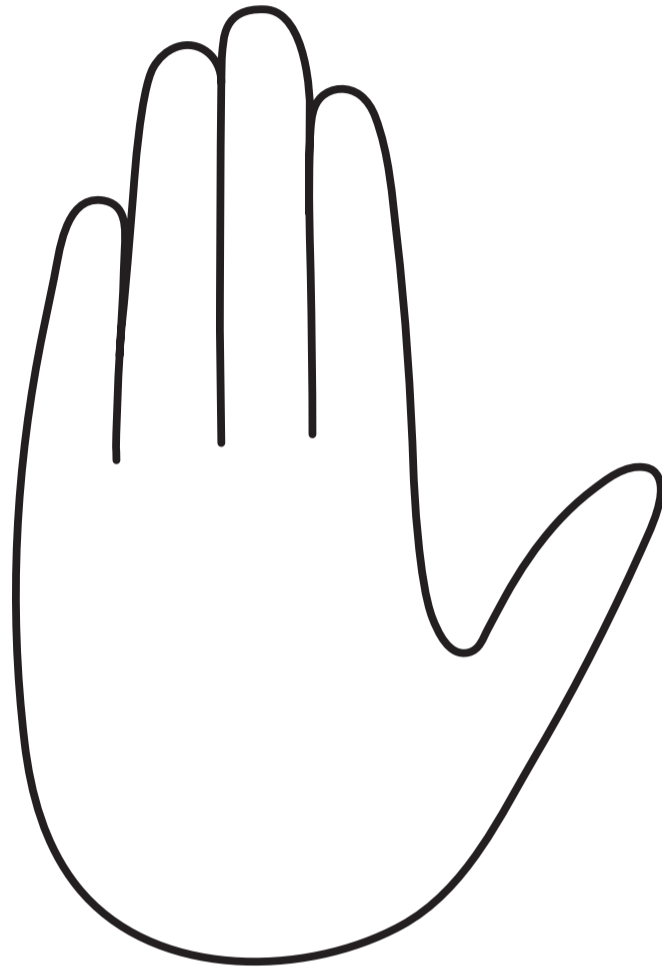
Odpowiedź na swoje pytania znajdziesz na stronie helsenorge.no



HelseDirektoratet
Norwegian Directorate of Health



**Gorączka? Kaszel?
Problemy z oddychaniem?
Podejrzewasz, że masz Covid-19?**



Zachowuj odległość. Nie idź do pracy.

Wykonaj test!

Bezpłatne badanie i test.

Krótki czas oczekiwania na wynik umożliwi Ci szybki powrót do pracy, jeśli wynik testu będzie negatywny.

Skontaktuj się z pracodawcą albo zadzwoń pod numer 116117.



helsenorge.no/coronavirus

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.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 11.11.20

Do osób, które zostały objęte kwarantanną lub izolacją domową

U większości osób zakażonych wirusem Covid-19 występują tylko łagodne dolegliwości, ale niektórzy mogą bardzo ciężko się rozchorować. Dlatego próbujemy zahamować rozprzestrzenianie się wirusa w społeczeństwie. Niektórzy proszeni są przez lekarza o pozostanie w domu.

- Osoby, u których stwierdzono zakażenie wirusem Covid-19, muszą być całkowicie odizolowane od innych ludzi.
- Osoby, u których nie stwierdzono choroby, ale które mogły być narażone na zarażenie, muszą zostać objęte kwarantanną.
- Kwarantanna obowiązuje też osoby przyjeżdżające do Norwegii z wielu innych krajów.

Czym jest izolacja domowa?

Jeśli lekarz stwierdził, że masz wirusa Covid-19, lub jeśli czekasz na wyniki badań, musisz przebywać w całkowitej izolacji, aby nie zarażać innych. Izolacja domowa oznacza, że trzeba być odizolowanym od innych osób, również od pozostałych domowników. Nie można wychodzić, powinno się przebywać samemu w jednym pokoju, w tym pokoju spożywać posiłki i nie można dzielić z innymi ręcznika. Jeśli Twój stan ulegnie pogorszeniu, musisz skontaktować się telefonicznie z lekarzem pod numerem 116 117. Można przebywać w izolacji także w szpitalu. Izolacja trwa do momentu, kiedy lekarz stwierdzi, że już nie zarażasz.

Czym jest kwarantanna?

Jeśli lekarz stwierdził, że nie jesteś chory/a, ale że byłeś/-aś bardzo narażony/-a na zarażenie, musisz odbyć kwarantannę. To samo dotyczy osób wjeżdżających do Norwegii z wielu innych krajów. Musisz przebywać w domu lub innym odpowiednim miejscu, ale zasady nie są równie restrykcyjne jak przy izolacji domowej. Kwarantanna oznacza, że należy w jak największym stopniu ograniczyć kontakt z innymi ludźmi, lecz nie trzeba przebywać w całkowitej izolacji. Nie można chodzić do szkoły, pracy ani na inne zajęcia i nie można korzystać z transportu publicznego (autobusu, tramwaju, metra, pociągu, samolotu lub promu), ale można wyjść samemu na spacer. Jeśli zacnie pojawiać się u Ciebie kaszel, stan zapalny gardła, zadyszka lub gorączka, ważne jest, abyś skontaktował/a się telefonicznie z lekarzem pod numerem 116 117. Test na Covid-19 jest bezpłatny w Norwegii. Kwarantanna trwa 10 dni od momentu wjazdu do Norwegii lub ostatniego dnia ryzyka zarażenia.

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 11.11.20

Śledź informacje!

Władze proszą wszystkie osoby mieszkające w Norwegii, aby czytały ważne informacje i zalecenia dotyczące koronawirusa, udostępniane na stronie www.fhi.no oraz www.helsenorge.no. Zalecenia mogą się zmieniać. Informacje te dostępne są w języku norweskim i angielskim. Jeśli masz trudności ze zrozumieniem udostępnianych informacji, zachęcamy Cię do zwrócenia się o pomoc do kogoś znajomego.