

Shiko me vëmendje rregullat për koronën

- 1. Përcjelli këshilat e autoriteteve në çdo kohë** dhe mos harroni se këshillat mund të ndryshohen me një njoftim të shkurtër kohor. Përdor burime të sigurta për informim në lidhje me sëmundjen dhe virusin, shiko [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
- 2. Sjellja e jonë mund të shpëtoj jetë** Merr përgjegjësi për të ju shmangur përhapjes së infektimit. Kujdesu për higjienën e duarve dhe mbani një distancën prej një metri nga njerëzit tjerë. Respektoni rregullat e karantinës.
- 3. Pranoni ndjenjat e juaja dhe të tjerëve** Ne reagojmë ndryshe në situata stresuese. Është normale me u ndie i pikëlluar, i mërzhitur, i hutuar, i brengosur apo i hidhëruar gjatë një krize.
- 4. Mos përdor alkool ose lloje të tjera të drogës për të përballuar një situatë stresuese** Trajtoni ndjenjat e juaja në mënyrë të shëndetshme.
- 5. Mbani kontakt me familje dhe shokë** përmes telefoni, e mailit ose rrjeteve sociale, nëse nuk mund të keni kontakt fizik.
- 6. Tregoni kujdes** dhe posçërisht kontaktoni dikend që ju mendoni që ndihet i vetmuar. Mos shkoni në vizitë tek ata të cilët janë në karantinë apo izolim.
- 7. Virusi mund ti prekë të gjithë.** Ju nuk duhet të kontriboni për të shkaktuar frikë në lidhje me virusin që çon deri tek stigmatizimi i individëve apo grupeve.
- 8. Kujdesuni për vetveten** Hani ushqim të shëndetshëm, merru me aktivitete flej mjaftushëm edhe nëse punoni në shtëpi apo jeni në karantinë. Gjeni kohë për vetveten për të shikuar një film, libra apo diçka tjetër. Mos rri tërë kohën duke i përcjellur lajmet në lidhje me sëmundjen.
- 9. Mos e vë veten apo dikend tjetër në një situatë ku ju keni nevojë për ndihmë** Ndhmë shëndetësore- ose për paisje të përgatitura për raste emergjente jashtë shtëpisë së juaj. Mos shkoni në shtëpizë për pushimi apo në ndonjë udhëtim tjetër. Mund të përhapni infektim dhe stërngarkoni gatishmërinë lokale për raste emergjente dhe oferta shëndetësore.