

新冠病毒应变守则

- 1. 在任何时候均听从官方指导** 谨记官方指导可能应时而变，于可靠管道搜寻有关本病毒和疫情信息，随时查询官网：helsenorge.no。
- 2. 我们的行为举止可以救人** 防范疾病传染是每个人的责任，注意卫生，勤洗手，与人保持至少一公尺的距离，遵守检疫规定。
- 3. 宽容自己和他人的感受** 每个人紧张时反应各有不同，在危急状态下感到悲伤、烦厌、困惑、担忧、或愤怒，都是自然的。
- 4. 不要使用酒精或药物来应对压力** 以健康态度与方式疏导自我情绪。
- 5. 与亲友保持联系** 若不能与亲友见面，可透过电话、电邮或社交媒体联络。
- 6. 关怀他人** 尤其若您知道有人特别孤单寂寞，请多照应，切勿拜访正在检疫或隔离中的人。
- 7. 任何人都可能感染本病毒** 请勿因恐惧病毒，而助长对特定个人或群体的羞辱歧视。
- 8. 照顾自己** 维护饮食健康和身心活跃，即使您需居家工作或受检疫隔离，也要注意睡眠充足，以阅读和影音等休闲方式放松自己，不要成日追踪疫情新闻。
- 9. 请勿让自己或他人陷入需要救急的情况** 而必须采用家居外的医疗或后备应急资源，请勿旅居度假小屋或做其它旅行，这可能导致疫情传播，而造成当地应急设备和医疗服务的过度负担。