

Normas de conducta frente al coronavirus

1. **Sigue los consejos de las autoridades en todo momento** y recuerda que las recomendaciones podrán cambiar con poco plazo. Utiliza sólo fuentes de información seguras sobre el virus y la enfermedad, ver helsenorge.no.
2. **Nuestra conducta podrá salvar vidas** Responsabilízate para evitar la difusión del contagio. Lávate las manos bien y con frecuencia, y guarda al menos un metro de distancia con otras personas. Respeta las normas de cuarentena.
3. **Acepta los sentimientos propios y ajenos** Reaccionamos de forma diferente ante situaciones de estrés. Es normal sentirse triste, afligido, confuso, preocupado o enojado durante una crisis.
4. **No uses alcohol ni otros estupefacientes para hacer cara al estrés de la situación** Maneja tus sentimientos de forma sana.
5. **Comunícate con amigos y familia** por teléfono, correo electrónico o medios sociales, si no puedes estar en contacto físico con ellos.
6. **Muestra solidaridad** y contacta especialmente con alguien si crees que se siente solo. No visites a alguien que esté en cuarentena o aislamiento.
7. **El virus puede afectar a todo el mundo** No debes contribuir para que el temor al virus dé lugar a la estigmatización de personas individuales o grupos de personas.
8. **Cuídate a ti mismo** Come sano, haz ejercicio y procura dormir lo suficiente, incluso si trabajas en casa o estás en cuarentena. Toma tiempo para recrearte con películas, libros u otro entretenimiento. No uses todo el tiempo para seguir las noticias de la enfermedad.
9. **No te pongas a ti mismo ni a otros en una situación en la que necesitéis ayuda** de recursos sanitarios o de seguridad fuera de tu propia casa. No debes irte a tu cabaña o vivienda secundaria ni salir de viaje, ya que así podrás difundir el contagio y sobrecargar los recursos y la capacidad sanitaria locales.