

# مقررات ایمنی مربوط به کرونا

## 1. در هر مقطع زمانی از توصیه های مقامات دولتی پیروی کنید

و به خاطر داشته باشید که ممکن این توصیه‌ها در مدت کوتاهی تغییر کند. در مورد این ویروس و مریضی از منابع مطمئن اطلاعات بگیرید. برای کسب اطلاعات به سایت [helsenorge.no](http://helsenorge.no) مراجعه نمایید.

## 2. نحوه رفتار ما می تواند نجات دهنده زندگی باشد

در مورد عدم سرایت این ویروس احساس مسئولیت کنید. در مورد نظافت دستهایتان دقت کنید و حداقل یک متر از اشخاص دیگر فاصله بگیرید. به مقررات قرنطینه احترام بگذارید.

## 3. احساسات خود و دیگران را قبول کنیم

همه ما در موقعیت های استرسی به شیوه‌های مختلف عکس العمل نشان می دهیم. این یک مسئله عادی است که در یک حالت بحرانی احساس غمگینی، ناراحتی، سر در گمی، نگرانی یا عصبانیت بکنیم.

## 4. برای مقابله با یک وضعیت استرسی از مصرف مشروبات الکلی یا دیگر مواد روان گردان، خودداری کنید

به شیوه‌ای مناسب با احساسات خود برخورد کنید.

## 5. با فامیل و دوستان ارتباط داشته باشید

در صورتی که نمی توانید به صورت حضوری تماس داشته باشید، می توانید از طریق تلفن، ای میل یا رسانه‌های اجتماعی با آنها در تماس باشید.

## 6. احساس دلسوزی و مسئولیت کنید

مخصوصا با کسانی که فکر می کنید احساس تنهایی می کنند، تماس بگیرید. به ملاقات کسی که در قرنطینه یا در انزوا است، نروید

## **7. این ویروس می تواند به همه سرایت کند**

شما نباید کاری کنید که ترس از این ویروس باعث بد نامی اجتماعی اشخاص یا گروه هایی شود.

## **8. از خود مواظبت کنید**

غذای مناسب بخورید، فعالیت داشته باشید و به اندازه کافی بخوابید، حتی اگر در خانه کار می کنید یا در قرنطینه می باشید. با تماشای فیلم، کتاب خواندن یا کارهای مشابه، به خود استراحت کامل بدهید. تمام وقت خود را صرف دنبال کردن اخبار مربوط به این بیماری نکنید.

## **9. خود یا دیگران را در موقعیتی قرار ندهید که نیاز به کمک داشته باشید**

خود یا دیگران را در موقعیتی قرار ندهید که در خارج از محل مسکونیتان نیاز به کمک از طرف منابع بهداشتی و درمانی یا اضطراری، پیدا کنید. از سفر کردن یا رفتن به خانه بیلاقیتان خودداری کنید. این عمل ممکن است باعث سرایت این ویروس گردیده و فشار زیادی به سیستم محلی بهداشتی و اضطراری، وارد نماید.