

Règles à respecter concernant le Coronavirus

1. **Suivez en permanence les conseils des autorités** et soyez conscient que ces conseils peuvent changer à très court terme. Utilisez uniquement des sources d'information sûres sur le virus et la maladie ; consultez le site : helsenorge.no.
2. **Notre comportement peut sauver des vies** Prenez vos responsabilités pour éviter la diffusion de l'épidémie. Lavez-vous très régulièrement les mains et gardez au minimum un mètre de distance avec les autres personnes. Respectez les règles de quarantaine.
3. **Accepter vos sentiments et ceux des autres** Nous réagissons tous différemment à diverses situations de stress. Il est normal de se sentir triste, las, troublé, inquiet ou en colère en période de crise.
4. **N'ayez pas recours à l'alcool ou à d'autres stupéfiants pour faire face à une situation stressante** Gérez vos émotions de manière saine.
5. **Gardez le contact avec vos amis et votre famille** par téléphone, e-mail ou via les médias sociaux si vous ne pouvez pas les rencontrer physiquement.
6. **Soyez attentif aux autres** et entrez en particulier en contact avec les personnes qui, selon vous, pourront ressentir de la solitude. Ne rendez pas visite à des personnes en situation de quarantaine ou d'isolement forcé.
7. **Le virus peut frapper n'importe qui** Vous ne devez pas contribuer à faire en sorte que la peur du virus conduise à une stigmatisation d'individus ou de groupes.
8. **Prenez soin de vous-même** Mangez sainement, soyez actif et dormez suffisamment, même si vous travaillez à domicile ou êtes en quarantaine. Prenez le temps de vous changer les idées en regardant des films, en lisant des livres ou autres. En d'autres termes, ne passez pas tout votre temps à écouter les nouvelles sur ce virus.
9. **Ne vous mettez pas dans une situation où vous ou d'autres personnes aurez besoin de l'aide** de ressources de santé ou de services d'urgence hors de votre propre domicile. Ne partez pas dans votre cabane / résidence secondaire ou dans d'autres voyages. Cela pourrait diffuser l'épidémie et surcharger les services locaux d'urgence et de santé.