

# Verhaltensregeln bezüglich des Coronavirus

- 1. Befolgen Sie immer die Anweisungen der Behörden** und nicht vergessen: die Anweisungen können sich kurzfristig ändern. Benutzen Sie nur sichere Informationsquellen über das Virus und die Krankheit, halten Sie sich auf dem Laufenden unter [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
- 2. Unser Verhalten kann Leben retten** Schützen Sie ihr Umfeld, um die Verbreitung der Krankheit zu verhindern. Auf richtige Handhygiene achten und mindestens einen Meter Abstand von anderen Menschen einhalten. Respektieren Sie die Quarantäneauflagen.
- 3. Akzeptieren Sie wie Sie und andere sich fühlen** In gestressten Situationen reagieren wir unterschiedlich. In einer Krisensituation ist es ganz normal, sich traurig, verwirrt, besorgt oder wütend zu fühlen.
- 4. Konsumieren Sie nicht Alkohol oder andere Betäubungsmittel um mit einer gestressten Situation zurechtzukommen** Setzen Sie sich mit ihren Gefühlen auf eine gesunde Art und Weise auseinander.
- 5. Bleiben Sie in Kontakt mit Freunden und Familie** per Telefon, E-Mail oder über soziale Medien, wenn Sie keinen direkten Kontakt mit ihnen haben können.
- 6. Denken Sie auch an andere** und nehmen Sie Kontakt auf mit jemanden, der vielleicht besonders einsam sein könnte. Besuchen Sie nicht Personen, die in Quarantäne oder Isolation sind.
- 7. Das Virus kann jeden treffen** Tragen Sie nicht dazu bei, dass die Angst vor dem Virus zur Stigmatisierung von Einzelpersonen oder Gruppen führt.
- 8. Passen Sie auf sich auf** Sorgen Sie für eine gesunde Ernährung, Aktivität und ausreichend Schlaf, auch wenn Sie von zu Hause arbeiten oder in Quarantäne sind. Nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen, mit einem Film, Buch oder anderem. Es ist nicht ratsam, die ganze Zeit mit Nachrichten über die Krankheit zu füllen.
- 9. Bringen Sie nicht sich selbst oder andere in eine Situation wo Sie Hilfe benötigen** Belasten Sie nicht das Gesundheits- oder Bereitschaftssystem unnötig bei Aktivitäten außerhalb des eigenen Hauses. Nicht in die Hütte fahren oder andere Reisen unternehmen. Das kann zur Verbreitung der Ansteckung führen und die örtlichen Bereitschaftsressourcen und Gesundheitsbehörden überfordern.