

# Regole salvavita per affrontare il coronavirus

- 1. Segui sempre i consigli delle autorità** e ricordati che i consigli possono cambiare con breve preavviso. Consulta solo fonti affidabili riguardo al virus e alla malattia, vai sul sito [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
- 2. Un atteggiamento prudente può salvare vite umane** Sii responsabile, non contribuire a diffondere il contagio. Osserva una corretta igiene delle mani e tieniti ad almeno un metro di distanza dalle altre persone. Rispetta le regole della quarantena.
- 3. Accetta le tue reazioni e quelle altrui** Nelle situazioni di stress reagiamo in modo diverso. Nei momenti di crisi è normale sentirsi tristi, dispiaciuti, confusi, preoccupati o arrabbiati.
- 4. Non fare uso di alcool o di droghe per affrontare una situazione di stress** Gestisci la tensione in modo sano.
- 5. Tieniti in contatto con gli amici e i familiari** per telefono, e-mail e social media se non puoi incontrarli di persona.
- 6. Prenditi cura degli altri** e mettiti in contatto con qualcuno che pensi possa essere solo. Non andare a trovare chi è in quarantena o in isolamento domiciliare.
- 7. Il virus può colpire tutti** Fai in modo che la paura del virus non ti porti a stigmatizzare singole persone o gruppi.
- 8. Abbi cura di te** Mangia sano, fai esercizio fisico e cerca di dormire abbastanza anche se lavori a casa o sei in quarantena. Dedica del tempo a te stesso guardando un film, leggendo un libro o svagandoti in altro modo. Non seguire in continuazione le notizie sull'evolversi della malattia.
- 9. Non mettere te stesso o gli altri in una situazione di pericolo che può richiedere l'intervento** delle autorità sanitarie o dei servizi di emergenza in un luogo diverso da dove vivi. Non andare nel tuo chalet in montagna, non fare altri viaggi. Rischia di contribuire alla diffusione del contagio e di gravare sul sistema sanitario e sui servizi di pronto intervento di un'altra comunità.