

Zasady dotyczące koronawirusa

- 1. Zawsze przestrzegaj zaleceń władz** i pamiętaj, że zalecenia mogą ulec zmianie oraz iż powiadomienie o zmianie może nadejść z niewielkim wyprzedzeniem. Korzystaj jedynie z pewnych źródeł informacji dotyczących wirusa i choroby, patrz helsenorge.no.
- 2. Nasze zachowanie może ratować życie** Weź odpowiedzialność za uniknięcie rozprzestrzeniania się zakażenia. Zachowuj staranną higienę rąk i utrzymuj odstęp od innych osób wynoszący przynajmniej jeden metr. Szanuj zasady kwarantanny.
- 3. Akceptuj uczucia swoje i innych** W sytuacjach stresowych reagujemy różnie. Normalne jest to, że podczas kryzysu jesteśmy smutni, jest nam przykro, czujemy się zmieszani, martwimy się lub złościśmy.
- 4. Nie spożywaj alkoholu i nie zażywaj środków odurzających po to, aby poradzić sobie z tą stresującą sytuacją** Radź sobie ze swoimi uczuciami przy pomocy zdrowych środków.
- 5. Utrzymuj kontakt z przyjaciółmi i rodziną** przez telefon, e-mail lub media społecznościowe, jeżeli nie możesz mieć z nimi fizycznego kontaktu.
- 6. Opiekuj się innymi** i kontaktuj się szczególnie z osobami, które według ciebie mogą czuć się samotne. Nie odwiedzaj nikogo, kto przechodzi kwarantannę lub pozostaje w izolacji.
- 7. Każdy może zarazić się wirusem** Nie możesz przyczyniać się do tego, aby strach przed wirusem prowadził do stygmatyzowania pojedynczych osób lub grup ludzi.
- 8. Dbaj o siebie** Jeżeli pracujesz w domu lub odbywasz kwarantannę jedz zdrowo, uprawiaj aktywność fizyczną i wysypiaj się. Daj sobie czas na wyłączenie się, oglądaj filmy, czytaj książki lub rób tym podobne rzeczy. Nie przeznaczaj całego czasu na śledzenie wiadomości na temat choroby.
- 9. Nie stawiaj siebie ani innych osób w sytuacjach, w których konieczne będzie** zastosowanie środków ochrony zdrowia lub obrony cywilnej znajdujących się poza twoim domem. Nie wyjeżdżaj do swojego domku letniskowego i nie odbywaj innych podróży. Możesz rozprzestrzenić zakażenie, obciążyć miejscowe służby obrony cywilnej i służbę zdrowia.