

# Regras de precaução contra o vírus corona

- 1. Siga sempre os conselhos das autoridades** e lembre-se de que os conselhos podem ser alterados a curto prazo. Use apenas fontes seguras para obter informações sobre o vírus e a doença, consulte [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).
- 2. Nosso comportamento pode salvar vidas** Assuma a responsabilidade de evitar a propagação da contaminação. Tenha cuidado com a higiene das mãos e mantenha pelo menos um metro de distância das outras pessoas. Respeite as regras da quarentena.
- 3. Aceite os seus próprios sentimentos e os dos outros** Reagimos de maneira diferente em situações estressantes. É normal sentir-se triste, cansado, confuso, preocupado ou irritado durante uma crise.
- 4. Não use bebidas alcoólicas ou outras drogas para lidar com uma situação estressante** Trate as suas emoções de maneira saudável.
- 5. Mantenha contato com os amigos e familiares** por telefone, e-mail ou mídias sociais, se você não puder entrar em contato com eles fisicamente.
- 6. Dê apoio** e entre em contato especialmente com alguém que você acha que possa estar solitário. Não visite ninguém em quarentena ou isolamento.
- 7. O vírus pode afetar a todos** Não contribua para que o medo do vírus cause estigmatização de indivíduos ou de grupos.
- 8. Cuide-se** Coma de forma saudável, seja ativo e durma o suficiente, mesmo se você trabalhar em casa ou estiver em quarentena. Tire um tempo para relaxar com filmes, livros ou qualquer outra coisa. Não gaste todo o seu tempo assistindo notícias.
- 9. Não coloque você ou outras pessoas em uma situação em que precisem de ajuda** do serviços de saúde ou de emergência fora da própria casa. Não viaje para o chalé nem faça outras viagens. Isso pode gerar contaminações e sobrecarregar os serviços locais de atendimento de emergência e de saúde