

Reguli de comportament în perioada crizei cu virusul Corona

- 1. Urmăți în permanentă sfaturile din partea autorităților** și nu uitați că sfaturile pot să fie schimbate aproape mereu. Utilizați numai surse sigure pentru informații despre virus și boală, verificați helsenorge.no.
- 2. Comportamentul nostru poate salva vieți.** Asumați-vă responsabilitatea pentru a evita răspândirea infecției. Fiti atent la igiena mâinilor și păstrați cel puțin un metru distanță față de alte persoane. Respectați regulile de carantină.
- 3. Acceptați ceea ce simțiți dvs. și ceea ce simt ceilalți.** În situații stresante, reacționăm diferit cu toții. În timpul unei crize este normal să te simți trist, obosit, confuz, îngrijorat sau supărat.
- 4. Nu folosiți alcool sau alte substanțe pentru a face față unei situații stresante.** Gestionati-vă emoțiile într-un mod sănătos.
- 5. Mențineți legătura cu prietenii și familia.** Dacă nu puteți fi în contact cu ei fizic, folosiți telefonul, e-mail sau mediile sociale.
- 6. Dați dovadă de respect** și luați legătura în special cu cei despre care credeți că pot să se simtă singuri. Nu vizitați pe nimeni care se află în carantină sau în izolare.
- 7. Virusul ne poate afecta pe toți.** Nu contribuiți la faptul că frica de virus provoacă stigmatizarea indivizilor sau grupurilor.
- 8. Aveți grijă de dvs.** Mâncați sănătos, fiți activ fizic și dormiți suficient, chiar dacă lucrați de acasă sau vă aflați în carantină. Faceți-vă timp pentru a vă relaxa cu filme, cărți sau cu orice altceva. Nu vă petreceți tot timpul urmărind știri despre epidemie.
- 9. Nu vă puneti singur sau pe alții într-o situație în care aveți nevoie de ajutor** din partea serviciilor de sănătate sau de urgență din afara propriei case. Nu plecați la cabană sau în alte călătorii. Aceasta poate răspândi contagiunea și supraîncărca serviciile locale de urgență și serviciile medicale.