

Правила поведения в период коронавирусной инфекции

1. Следуйте совету властей всё время

и помните, что рекомендации могут измениться очень быстро. Пользуйтесь только надёжными источниками информации о вирусе и заболевании, проверяйте helsenorge.no.

2. Наши поступки и поведение могут спасти жизнь

Отнеситесь ответственно к задаче нераспространения вируса. Тщательно соблюдайте гигиену рук и держитесь на расстоянии как минимум одного метра от других людей. Уважайте карантинные правила.

3. Будьте открыты для собственных чувств и эмоций других людей

Все мы по-разному реагируем в стрессовых ситуациях. Проявление таких чувств, как подавленность, огорчение, растерянность, обеспокоенность или гнев, является естественным в условиях кризиса.

4. Не употребляйте алкоголь или другие опьяняющие вещества для того, чтобы справляться со стрессовой ситуацией

Придерживайтесь здорового подхода при работе со своими чувствами.

5. Поддерживайте контакт с друзьями и семьёй

по телефону, электронной почте и в социальных сетях, если у Вас нет возможности контактировать с ними физически.

6. Проявите заботу

и особенно свяжитесь с теми, кто, как Вы полагаете, может испытывать одиночество. Не навещайте тех, кто находится в карантине или самоизоляции.

7. Вирус может настигнуть любого

Вы не должны способствовать тому, чтобы страх перед вирусом приводил к стигматизации отдельных людей или групп.

8. Берегите себя

Питайтесь здоровой пищей, будьте активны, позаботьтесь о достаточном времени на сон, будь Вы на карантине или работаете дома. Дайте себе время, чтобы переключиться на книги, фильм или что-либо другое. Не тратьте всё Ваше время на отслеживание новостей о вирусе.

9. Не создавайте ситуаций, ни для себя ни для других, в которых вам потребуется помощь

от структур по оказанию медицинской помощи или помощи в экстренных ситуациях вне собственного дома. Не отправляйтесь на дачу или в другие поездки. Это может привести к распространению вируса и перегрузке местных ресурсов по оказанию медицинской помощи и помощи в чрезвычайных ситуациях.