

Pravila ponašanja vezana za korona virus

- 1. Pratite u svako doba savete vlasti** i imajte na umu da se saveti u kratkom roku mogu promeniti. Koristite samo pouzdane izvore za informisanje oko virusa i bolesti, proverite helsenorge.no.
- 2. Naše postupanje može da spasi živote** Doprinesite tome da sprečimo širenje zaraze. Održavajte dobru ručnu higijenu i držite najmanje jedan metar odstojanje od drugih ljudi. Ispoštujte pravila za karantin.
- 3. Prihvatite kako se Vi sami i drugi osećaju** U stresnim situacijama svi reagujemo različito. Sasvim je normalno da se čovek tokom jedne krize oseća tužnim, zbunjenim, zabrinutim ili besnim.
- 4. Nemojte koristiti alkohol ili druga opojna sredstva da bi ste se izborili sa stresnom situacijom** Suočite se sa svojim osećanjima na zdrav način.
- 5. Održite kontakt sa prijateljima i porodicom** preko telefona, e-maila ili socijalnih medija, ako ne možete biti u ličnom kontaktu s njima.
- 6. Budite obzirni prema drugima** i posebno kontaktirajte osobe za koje mislite da se osećaju usamljene. Nemojte posećivati osobe koje su u stavljenе u karantin ili izolaciju.
- 7. Virus može pogoditi svakoga od nas** Nemojte doprinositi tome da strah od virusa stigmatizuje pojedince ili grupe.
- 8. Posvetite se samom sebi** Hranite se zdravo, budite aktivni i pobrinite se za dovoljno sna, iako Vam je kancelarija preseljena kući ili ste stavljeni pod karantin. Nađite vremena da se opustite uz dobar film, čitajte knjige ili se pozabavite nečim drugim. Nemojte svo vreme trošiti na praćenje novosti oko bolesti.
- 9. Nemojte sebe ili druge dovesti u situaciju da morate zatražiti pomoć** od strane zdravstvenih ustanova ili organa pripravnosti na aktivnostima van sopstvene kuće. Nemojte putovati u vikendicu ili negde drugo. To može da dovede do širenja zaraze i preopteretiti lokalne organe pripravnost i zdravstvene ustanove.