

Sheria ya **Korona**

1. **Ufuate maelekezo ya serikali kwa kila wakati.** na kumbuka kwamba maelekezo hayo yanawez a kubadilika ghafla. Usume maelezo na ushauri muhimu kuhusu virusi na ugonjwa uliotolwea kwenye helsenorge.no
2. **Tabia yetu inaweza kuokoa maisha** Jipe jukumu la kuzuia maambukizo. Nawa/osha mikono m ara kwa mara na kikamilifu na uepuke kukaribiana na watu kwa umbali wa meta 1 au zaidi. Uhe shimu sheria ya kukaa/kutengwa nyumbani.
3. **Ukubali na hisia yako na hisia ya watu wengine.** VTunatenda tofauti katika hali za shida na hali ya msongo/mkazo. Ni kawaida kujisikia huzuni, uchovu, kuchanganyikiwa, wasiwasi au hasira wakati wa shida ya dharura.
4. **Usitumie pombe au dawa zingine za kulevya kwa kabiliana na mkazo.** Tibu hisia zenu kwa usahihi.
5. **Endelesha mawasiliano na marafiki na familia** kwa simu, barua pepe (e-mail) au mtandao wa kijamii (sosiale medier) ikiwa huwezi kuwasiliana nao kimwili.
6. **Onyesha huduma wa utunzaji** na uwasiliane na mtu ambaye unafikiria anaweza kuwa na upw eke. Usitembelee mtu yeyote, hasa wale wameshauriwa kukaa au kutengwa nyumbani.
7. **Kila mtu anaweza kuambukizwa na virusi vya korona.** Usichangie fikara yenye kufanya woga wa kupata virusi kugyeuka kuwa sababu la kushinikiza mtu fulani ama gundi fulani.
8. **Ujitunze na ujilinde** Kula/uje chakula bora, uwe hai na upate usinginzi wa kutosha hata ikiwa u nafanya kazi nyumbani au kama umetengwa nyumbani. Usitumiye muda wote kutazama haba ri zinazotolewa/zinazotangazwa kuhusu ugonjwa wa korona.
9. **Usijiweke mwenyewe au wengine katika hali ambayo unahitaji msaada** kutoka kwa rasimali z a afya au dharura nje ya nyumba yako binafsi. Usiende kwenye nyumba ya mapumziko (hytte) au safari nyingine. Inaweza kusambaza mwaambukizo na kupakia utayari wa dharura na huduma za afya huko.