

# Sentido Komun para sa Coronavirus

- 1. Sundin ang payo na ibinigay ng mga awtoridad** at tandaan na ang payo na ito ay maaaring magbago araw-araw. Limitahan ang mga mapagkukunang impormasyon tungkol sa virus at sakit sa mga opisyal na mapagkukunan; suriin ang [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no).
- 2. Maililigtas ng ating pag-uugali ang ating mga buhay** Maging responsable at tumulong sa paghinto ng pagkalat ng impeksyon. Pinakamahalaga ang kalinisan sa mga kamay, at panatilihin ang isang metrong distansya mula sa iba pang tao. Respetuhin ang mga patakaran para a kuwarantenas.
- 3. Kilalanin at tanggapin ang iyong nararamdaman at nararamdaman ng iba** Magkakaiba tayo ng reaksiyo n sa mga nakakabahalang sitwasyon. Normal ang makaramdam ng kalungkutan, kawalang katiyakan, kalituhan, pag-aalala o galit sa panahon ng krisis.
- 4. Huwag gumamit ng alkohol o iba pang mga nakalalasing sa pagharap sa mga nakababahalang sitwasyon** Pakitunguhan ang damdamin sa matiwasay at malusog na paraan.
- 5. Makipag-ugnayan sa pamilya at mga kaibigan** sa pamamagitan ng telepono, e-mail o social media kapag hindi posible ang pisikal na pakikipag-ugnayan.
- 6. Ipakita na nagmamalasakit ka** at makipag-ugnayan sa mga kakilala na sa tingin mo ay maaaring nalulungkot. Huwag bisitahin ang mga tao sa quarantine o namamalagi sa bahay.
- 7. Maaaring maapektuhan ng virus ang kahit sino** Huwag makibahagi sa pagkalat ng takot tungkol sa virus, na maaaring magdulot ng kahihiyang sa mga indibidwal o grupo.
- 8. Alagaang mabuti ang iyong sarili** Kumain ng masustansyang pagkain, maging aktibo at makakuha ng sapat na tulog, kahit na nagtatrabaho ka sa bahay o naka-kuwarantenas. Maglaan ng oras upang magpahinga at magrelaks sa pamamagitan ng panonood ng sine, pagbabasa ng libro atbp. Huwag gamitin ang lahat ng iyong oras sa pagsubaybay sa balita tungkol sa sitwasyon ng corona
- 9. Huwag ilagay ang iyong sarili o ang iba pa sa sitwasyon kung saan kakailanganin mo ng espesyal na tulong** mula sa mga awtoridad ng kalusugan o sa mga ahensya ng emergency response sa labas ng iyong tahanan. Huwag maglaan ng oras sa iyong pantag-init na cabin o pangalawang tahanan, at iwasan ang pagbiyahe. Maaari nitong ikalat ang impeksyon at matataranta ang mga ahensya ng lokal na kalusugan at emergency.