

# กฎหมายสำนึกหรือกฎเบื้องต้นเกี่ยวกับโคโรนา

## 1. ปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่ทุกครั้ง

และโปรดจำไว้ว่าคำแนะนำอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ในเวลาสั้น ๆ

ให้ใช้แหล่งข้อมูลเกี่ยวกับไวรัสและโรคที่เชื่อถือได้เท่านั้น กรุณาตรวจสอบที่ [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

## 2. พฤติกรรมหรือการกระทำของเราสามารถช่วยชีวิตคนได้

มีความรับผิดชอบในการหลีกเลี่ยงการแพร่กระจายของเชื้อ

ระมัดระวังเกี่ยวกับสุขอนามัยของมือและอยู่ให้ห่างจากคนอื่นอย่างน้อยหนึ่งเมตร เคารพกฎการกักตัว

## 3. ยอมรับความรู้สึกของคุณและของผู้อื่น

คนเราตอบสนองแตกต่างกันในสถานการณ์ที่ตึงเครียด เป็นเรื่องปกติที่จะรู้สึกเศร้า เบื่อ สับสน กังวล หรือโกรธในช่วงวิกฤต

## 4. อย่าใช้แอลกอฮอล์หรือยาเสพติดอื่น ๆ

เพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่ตึงเครียด จัดการอารมณ์ของคุณด้วยวิธีที่มีสุขภาพดี

## 5. ยังคงติดต่อกับเพื่อนและครอบครัว

ทางโทรศัพท์ อีเมล หรือ โซเชียลมีเดีย หากคุณไม่สามารถติดต่อกับพวกเขาทางกายภาพได้

## 6. แสดงความห่วงใย และติดต่อเป็นพิเศษกับคนที่คุณคิดว่าอาจรู้สึกเหงา

อย่าไปเยี่ยมใครที่กำลังอยู่ในการกักตัวหรือแยกตัว

## 7. ไวรัสสามารถโจมตีทุกคนได้

อย่ามีส่วนร่วมในก่อกวนกลัวไวรัสให้นำไปสู่การทำให้เสื่อมเสียชื่อเสียงของบุคคลใด ๆ หรือกลุ่มใด ๆ

## 8. ดูแลตัวเอง กินอาหารที่มีประโยชน์

มีความตื่นตัวและนอนหลับให้เพียงพอแม้ว่าคุณจะทำงานที่บ้านหรืออยู่ในช่วงกักตัว

ใช้เวลาผ่อนคลายกับภาพยนตร์ หนังสือ หรืออะไรอย่างอื่น อย่าใช้เวลาทั้งหมดของคุณดูแต่ข่าวเกี่ยวกับโรค

## 9.อย่าทำให้ตัวเองหรือคนอื่นอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องการความช่วยเหลือ

**หลีกเลี่ยง** จากแหล่งทรัพยากรด้านสุขภาพหรือเหตุฉุกเฉินนอกบ้านของตัวเอง

อย่าไปที่บ้านพักต่างอากาศหรือการเดินทางอื่น ๆ

มันสามารถแพร่กระจายการติดเชื้อและมากเกินไปที่หน่วยงานฉุกเฉินในท้องถิ่นและบริการด้านสุขภาพจะรับมือได้