

Koronavirüs riskine karşı kurallar

- 1. Yetkili mercilerin uyarılarını ve tavsiyelerini her zaman dikkate alın** ve tavsiyelerin kısa sürede d eğiştirilebileceğini unutmayın. Virüs ve hastalık hakkında bilgi için sadece güvenli kaynaklara baş vurun, helsensorge.no'ya bakın.
- 2. Davranışlarımız hayat kurtarabilir.** Virüsün yayılmasını önlemek için sorumluluk alın. El temizliğini ze dikkat edin ve diğer insanlarla aranızda en az bir metre mesafe koyun. Karantina kurallarına uyun.
- 3. Hem kendinizin hem de başkalarının duygularını kabul edin .**
Stresli durumlarda farklı tepki gösteririz. Bir kriz sırasında üzgün, bezgin, kafanız karışık, endişeli ve ya kızgın hissetmek normaldir.
- 4. Stresli bir durumla başa çıkmak için alkol veya başka uyuşturucu madde kullanmayın**
Duygularınızı sağlıklı bir şekilde yönetin.
- 5. Arkadaşlarınız ve ailenizle iletişimde kalın** Fiziksel olarak iletişim kuramıyorsanız, telefon, e-posta veya sosyal medya üzerinden onlarla iletişimde kalın.
- 6. Özen gösterin** ve özellikle yalnızlık çekebileceğini düşündüğünüz kişilerle temas kurun. Karantina v eya izolasyonda olan kimseyi ziyaret etmeyin.
- 7. Koronavirüs herkese bulaşabilir.** Bireylerin veya grupların stigma edilmesine neden olan virüs kork usuna katkıda bulunmayın.
- 8. Kendinize iyi bakın** Evde çalışsanız veya karantina altında olsanız bile dengeli beslenin, aktif olun ve uyku düzeninize dikkat edin. Film seyretmek, kitap okumak veya başka bir şeyle rahatlamak için kendinize zaman ayırın. Tüm zamanınızı hastalık hakkındaki haberleri izleyerek harcamayın.
- 9. Kendinizi veya başkalarını yardıma ihtiyacınız olacak bir duruma sokmayın** Kendinizi veya başkal arını dışardan sağlık ve acil durum hizmetlerinden yardıma ihtiyacınız olacak bir duruma sokmayın. Dağ evinize veya başka bir yere gitmeyin. Bu, virüsün yayılmasına ve yerel acil durum ve sağlık hizmetlerine aşırı yük binmesine neden olabilir.