

Những quy tắc thông thường về Korona

- 1. Tuân theo lời khuyên của chính quyền trong mọi lúc** và hãy nhớ rằng các lời khuyên đó có thể được thay đổi trong thời gian ngắn. Chỉ dùng các nguồn tin an toàn để biết về virus và bệnh này, hãy kiểm lại trên trang web helsenorge.no.
- 2. Hành vi của chúng ta có thể cứu được tính mạng.** Hãy nhận lấy trách nhiệm để tránh lây nhiễm. Cẩn thận về vệ sinh tay và giữ khoảng cách ít nhất là một mét từ người khác. Tôn trọng các quy tắc về việc tránh tiếp xúc.
- 3. Chấp nhận các cảm xúc của chính mình và của người khác.** Chúng ta phản ứng khác nhau trong những tình huống căng thẳng. Cảm thấy buồn, chán, bối rối, lo lắng hoặc tức giận trong một cuộc khủng hoảng là điều bình thường.
- 4. Đừng dùng rượu bia hoặc các chất gây nghiện để đối phó với một tình huống căng thẳng.** Hãy điều khiển các cảm xúc của bạn bằng cách thức lành mạnh.
- 5. Giữ mối liên lạc với bạn bè và gia đình** hqua điện thoại, epost hoặc các phương tiện truyền thông xã hội, nếu bạn không thể tiếp xúc trực tiếp với họ về thể chất.
- 6. Thể hiện sự quan tâm** và liên lạc đặc biệt với người mà bạn nghĩ có thể đang trải qua sự cô đơn. Đừng đến thăm ai ở trong tình trạng tránh tiếp xúc hay tự cách ly.
- 7. Virus này có thể tấn công tất cả mọi người** Bạn đừng góp phần để sự lo sợ virus này dẫn đến việc kỳ thị cá nhân hay các nhóm người.
- 8. Tự chăm sóc bản thân** Ăn uống lành mạnh, năng động và ngủ đủ giấc ngay cả khi bạn làm việc tại nhà hoặc ở trong tình trạng tránh tiếp xúc. Dành thời gian để thư giãn với phim ảnh, sách hoặc bất cứ thứ gì khác. Đừng dành tất cả thời gian vào việc theo dõi các tin tức về dịch bệnh.
- 9. Đừng đặt bản thân mình hoặc người khác vào tình huống mà bạn cần đến sự giúp đỡ** từ các nguồn nhân lực y tế hay khẩn cấp ở bên ngoài nhà của mình. Đừng đi đến nhà nghỉ mát hay một chuyến du ngoạn nào khác. Việc này có thể gây lây nhiễm và khiến cho cung ứng y tế và dự phòng khẩn cấp ở địa phương bị quá tải.