

Nie dzwoń na pogotowie ani do przychodni, jeśli jesteś zdrowy/zdrowa.

Masz pytania związane z koronawirusem? Poszukaj informacji tutaj:

[www.randaberg.kommune.no/korona](http://www.randaberg.kommune.no/korona), [www.fhi.no](http://www.fhi.no) (strona Instytutu Zdrowia Publicznego - Folkehelseinstituttet) oraz [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no) (gdzie można znaleźć aktualne wytyczne krajowe).

Możesz również zadzwonić na infolinię dotyczącą koronawirusa pod następujące numery telefonów: 51 91 40 30 (numer lokalny) lub 815 55 015 (linia krajowa). Ten telefon czynny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 09-18, a w soboty i niedziele od 10 do 16.

Jeśli występuje ryzyko, że jesteś zarażony, zadzwoń na pogotowie wyznaczone dla przypadków koronawirusa pod numer 51 91 40 30. Tam zostanie przeprowadzona ocena, czy powinieneś poddać się badaniu i pozostać w kwarantannie domowej. Ta linia telefoniczna działa we wszystkie dni tygodnia od godziny 09 do 22.

Jeśli jesteś objęty kwarantanną, pozostań w domu. Nie wychodź do sklepu ani w inne miejsca, gdzie łatwo możesz znaleźć się wśród ludzi.

Jeśli ogólnie czujesz się chory, zadzwoń do przychodni, zanim ewentualnie udasz się tam z wizytą, albo zadzwoń na pogotowie pod numer 116 117 i uprzedź o swoim zamiarze przyjazdu.

Dokładnie myj ręce używając mydła, unikaj kasłania lub kichania na inne osoby, należy kasnąć/kichać w papierową chusteczką (i od razu potem ją wyrzucić), albo w zgięcie łokcia.

Ogranicz wymianę uścisków dłoni na powitanie, całowania się i przytulania – może to pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się wirusa.