

Usimpigie simu daktari aliye kwenye zamu au ofisi ya daktari ikiwa unajisikia vizuri.

Je, una maswali yoyote kuhusu virusi vya korona? Soma

[www.randaberg.kommune.no/korona](http://www.randaberg.kommune.no/korona), [www.fhi.no](http://www.fhi.no) (tovuti ya Taasisi ya Afya ya Umma ya Norwe) na [www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no) (inayotoa kanuni za kitaifa zinazomfaa kila mtu).

Pia unaweza kupiga simu ya dharura kuhusu korona kwa 51 91 40 30 (eneo lako) au 815 55 015 (kitaifa). Simu hizi zinatumiwa kuanzia Jumatatu hadi Ijumaa kutoka saa 09:00 hadi 18:00 (saa tatu asubuhi hadi saa kumi na mbili jioni) na Jumamosi na Jumapili kuanzia saa 10:00 hadi 16:00 (saa nne asubuhi hadi saa kumi jioni).

Ukiambukizwa, wasiliana na daktari aliye kwenye zamu kwa kutumia nambari maalum ya virusi vya korona ambayo ni 51 91 40 30. Atakuchunguza na kubaini kama unahitaji kufanyiwa vipimo na kutengwa nyumbani. Nambari hii ya simu inatumika kila siku kuanzia saa 09:00 hadi 22:00 (saa tatu asubuhi hadi saa nne usiku).

Tafadhali kaa nyumbani ikiwa umeagizwa kufanya hivyo. Usiende madukani au mahali pengine ambapo unaweza kugusana na watu wengine kwa urahisi.

Ukihisi kuugua ugonjwa mwingine, wasiliana na ofisi ya daktari kabla ya kufika na umpigie simu daktari aliye kwenye zamu kupitia nambari 116 117 kabla ya kuwasili kama mgonjwa.

Nawa mikono yako vizuri kwa sabuni, hakikisha hukohoi au kupiga chafya moja kwa moja ukiwaelekea watu wengine, bali utumie tishu (ambayo utatupa baadaye) au ndani ya kiwiko chako.

Epuka kusalimiana kwa mikono, kubusu na kukumbatiana na watu wengine ikiwezekana, kwani hatua hii inaweza kupunguza maambukizo.