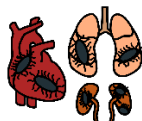


## Informasjon om koronavirus



Nå er det mye snakk om et virus som kalles koronavirus.



Ett virus kan gi en sykdom. Sykdommen kan oppleves som en influensa.

Koronaviruset er et nytt virus og mennesker fikk det først i Kina.



Koronaviruset finnes i mange land, fordi mennesker reiser for å besøke venner, reiser på ferie og reiser i jobben.

I Norge er det mange mennesker som har fått koronaviruset.



Her er det informasjon og råd om koronaviruset. Ting endrer seg veldig fort. Til slutt er det derfor satt inn hvor du kan få ny og sikker informasjon fra myndighetene.



### Hva er Koronavirus?

Korona er et virus. Et virus kan gi forkjølelse eller influensa. Et virus smitter lett mellom mennesker. Et virus kan spre seg i hele verden.

Et virus kan føre til sykdom. Koronavirus kan føre til en sykdom som kalles Covid-19.



De som får sykdommen vil i starten føle det som en forkjølelse.

- Begynner å hoste og nyse.
- Får feber.
- Får problemer med å puste vanlig.



De fleste mennesker som får viruset føler seg bare litt syk, og kan være hjemme når de er syke.



Noen mennesker som får viruset kan bli mer syk, og må få hjelp for å bli frisk.



## Hva gjør du hvis du tror du er syk ?

Hvis du føler deg litt forkjølet?

Hvis du har litt vondt i halsen?

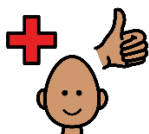
Da bør du være hjemme for å ikke smitte andre.

Du må ikke gå på jobb eller skole

ikke ta buss, tog eller trikk,

ikke gå på butikken,

ikke gå på steder hvor det er mange mennesker.



Du må være hjemme helt til du er sikker på at du er frisk og en dag ekstra.

Du bør fortelle de du er sammen med

at du tror du er syk.

Da vil du unngå å smitte andre,

og de kan hjelpe deg med det du trenger hjelp til.



Hvis du blir mer syk og får:

- høyere feber
- mer hoste
- mer problemer med å puste.

Da bør du ringe fastlegen din.



Blir du redd eller usikker

så snakk med familie,

de som hjelper deg eller en god venn.

De kan svare på det du lurer på,

og hjelpe deg så du ikke blir usikker og redd.



## Dette er viktig:

Hvis du tror du er syk av koronaviruset skal du:

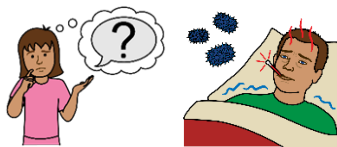
- ikke gå til fastlegen
- ikke gå til legevakten
- ikke gå til sykehuset.



Det du skal gjøre er:

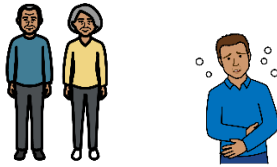
- Vær hjemme og ring til fastlegen og fortell at du tror du er syk.
- Hvis du ikke får kontakt med fastlegen kan du ringe legevakten på telefon 116117.
- Legen vil fortelle deg hva du skal gjøre.
- Be om hjelp hvis du ikke klarer å ringe selv.





### Hvem kan bli syk

Alle kan bli syke,  
men noen kan bli mere syk.



De som kan bli mere syk er eldre mennesker  
eller mennesker som har andre sykdommer som for  
eksempel:

- Problemer med hjertet.
- Har diabetes.
- Har problemer med å puste.
- De som røyker.

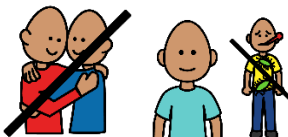
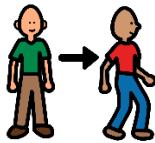
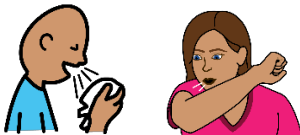
Noen kan bli så syke at de må på sykehuset.  
På sykehuset vil de få  
god hjelp og behandling til å bli frisk.



### Hva kan du gjøre for å stoppe koronaviruset!

Alle må hjelpe til å stoppe viruset  
fra å smitte flere mennesker.

På nyhetene sier de at vi må være med på en dugnad.  
En dugnad er at alle hjelper til.

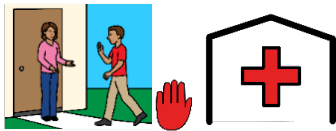


Den beste måten å gjøre det på er:

- Vask hendene ofte
- Når du hoster eller nyser,  
hold et papirtørkle foran nese og munn
- Kast papirtørkle i søpla med en gang etterpå
- Hvis du ikke har et papirtørkle  
kan du hoste eller nyse i albukroken
- Vask hendene med en gang etterpå.
- Ikke vær nær andre mennesker,  
det gjelder også de du bor sammen med
- Ikke ta andre i hånden
- Ikke gi andre en klem
- Ikke vær nær noen som er syk.

Hvis du ikke må så bør du

- Ikke ta buss, tog eller trikk
- Ikke gå på butikken
- Ikke gå på steder hvor det er mange mennesker.



### Kan jeg besøke noen på sykehus og sykehjem?

Nei, nå er det ikke lov til å besøke noen på sykehus eller sykehjem.

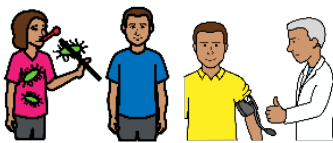
Dette er for å ikke smitte pasientene som veldig lett kan bli syke.



### Kan vi besøke hverandre?

Når vi besøker hverandre er det mye lettere å bli smittet av koronaviruset.

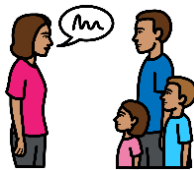
Myndighetene sier derfor at vi bør besøke hverandre minst mulig, så lenge det er mange som blir smittet i Norge.



Alle som skal besøke hverandre må være friske. Hvis du eller den du skal besøke er syk, må dere ikke besøke hverandre.



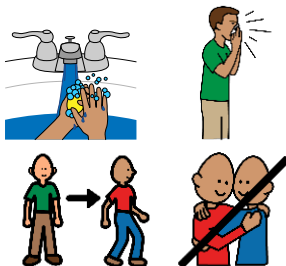
Ring først og hør om det er i orden med besøk.



I bofelleskap eller leiligheter som også har fellesområder, er det ikke lov å være sammen med gjestene i fellesområdene.

For besøk i din egen leilighet, snakk først med din primærkontakt, dine foreldre eller verge.

Sammen finner dere en fin løsning.



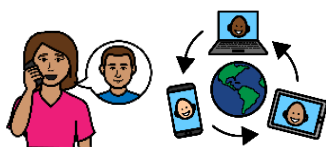
### Husk ved besøk:

Vask hendene ofte og tørk hendene med papir.

Host i papir eller i armhulen.

Hold god avstand – minst to meter fra hverandre.

Ikke klem eller håndhils på hverandre.



### Hva du kan gjøre for å holde kontakt:

Snakke sammen på telefon.

Snakke sammen på nettet .

Send et bilde eller en snapp.

Send en hyggelig melding på Facebook.

Spill et spill sammen på internett.





### Når skal du vaske hendene?

Det er veldig viktig at du vasker hendene ofte og godt.

- Vask hendene når du har hostet eller nyst.
- Vask hendene når du har vært på toalettet.
- Vask hendene før du skal spise eller lage mat.
- Vask hendene når du kommer hjem
- Vask hendene når du har vært i butikken eller andre steder.

Du kan øve sammen med noen for å lære å vaske hendene godt.



### Hva er karantene og når skal noen i karantene?

Hvis du har vært på reise utenfor Norge, eller vært nær noen som er syk, så skal du i karantene.

Karantene er det samme som at du må være hjemme i din egen bolig. Her må du være i to uker.

Dette er fordi andre ikke skal bli smittet eller syke.

Da kan du ikke gå på jobb, på skole, i butikken eller ta tog, trikk eller buss.

Du kan få lov til å gå en tur ut, men ikke vær nær andre mennesker. Hold to meter avstand.



Du må si ifra til familie, de som hjelper deg eller venner at du er i karantene.

De kan hjelpe deg med det du trenger hjelp til.

Det kan være å kjøpe mat og medisiner, og passe på at du har det bra.



## Hva er isolering og hvem må i isolering?

Hvem må ha hjemmeisolering:

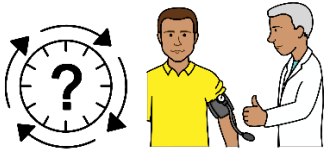
- De som har blitt syke av koronavirus, men ikke må være på sykehus.
- De som er blitt testet for koronavirus.
- De som har karantene og er blitt syke.



Når du er i hjemmeisolering, er de du bor sammen med i karantene.

De som har hjemmeisolering skal ikke gå ut av boligen sin. Trenger du hjelp, skal de som kommer inn til deg, beskytte seg mot viruset.

De skal ha på seg munnbind, frakk, hansker og noe foran øynene.

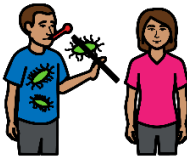


Du må være i hjemmeisolering så lenge du er syk.

Og 6 til 14 dager etter at du er blitt frisk.

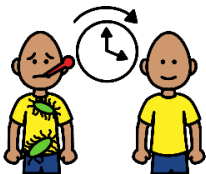
En lege vil gi deg beskjed når du ikke lenger må være i hjemmeisolering.

Det er meget viktig at du ikke går ut før du er frisk, slik at ikke noen andre blir smittet.



Du vil få hjelp til det du trenger.

Det kan være å kjøpe mat og medisiner, passe på at du ikke blir mer syk og at du har det bra.



## Hvor lenge har vi koronavirus i Norge?

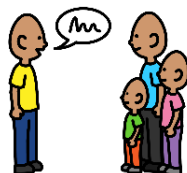
Vi vet ikke hvor lenge

vi kommer til å ha koronavirus i Norge.

Kanskje er det her til sommeren, kanskje lenger?

Det går over,

og da kan du igjen gjøre det du gjorde før.



Snakk med familie og venner og de som hjelper deg.

De kan hjelpe deg med det du lurer på.

Ikke vær redd for å spørre.



### **Meld fra hvis du tror du har coronavirus**

Det er viktig å finne ut hvordan coronaviruset sprer seg i Norge. Derfor ønsker myndighetene at du registrer deg hvis du tror du er syk av viruset. Her kan du registrer deg:

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)



### **Hvor finner du mere informasjon**

Fra myndighetene finner du informasjon og råd om coronaviruset på denne nettsiden:

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

[www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

**815 55 015**



Finner du ikke det du lurer på her, kan du ringe telefon **815 55 015**.

Telefonen er åpen alle hverdager mellom klokken 08 og 18 og helgene mellom klokken 09 og 16.

[www.naku.no](http://www.naku.no)

### **NAKU har en egen nettside om coronavirus**

Informasjon om coronaviruset og hvordan gi tjenester til personer med utviklingshemming, finner du her:

[www.naku.no](http://www.naku.no)

Symbolene er designet av Tobii Dynavox for Boardmaker®