

لا تتصل بالطبيب المناوب أو مكتب الطبيب إن كنت سليماً.

هل لديك أسئلة تتعلق بفيروس كورونا؟ اقرأ www.randaberg.kommune.no/koron، www.fhi.no (والتي هي مواقع على الشبكة تابعة لمعهد الصحة العامة) وموقع www.helsedirektoratet.no (والذي يوفر قواعد قومية لنا جميعاً).

يمكنك أيضاً أن تتصل تلفونياً على الخطوط التلفونية الخاصة بكورونا 51914030 (محلياً) أو 81555015 (قومياً). وهذا التلفون مفتوح الإثنين – الجمعة الساعة 09-18، والسبت والأحد الساعة 10-16.

هل من المحتمل أن تكون قد أصبت بالعدوى، إذن اتصل بالطبيب المناوب على رقم التلفون الخاص بكورونا 51914030. وهم سيُقدِّرون إن كان ينبغي فحصك وتقرير وضعك في الحجز الصحي في المنزل. ورقم التلفون هذا مفتوح جميع الأيام الساعة 09-22.

هل أنت في الحجر الصحي، إذن ابقَ في المنزل. لا تذهب إلى المتجر أو أماكن أخرى حيث يمكن أن تحتك بالآخرين.

هل أنت مريض بطرق أخرى، إذن اتصل تلفونياً بالطبيب المناوب قبل حضورك. اتصل بالطبيب المناوب على الرقم 116117 قبل مجيئك.

اغسل يديك بالصابون بعناية، وتجنب السعال أو العطس مباشرة أمام الآخرين، بل اسعل/اعطس في منديل ورقي (يُرمى بعدها)، أو في ثنية الذراع.

قلل من المصافحة باليد والتقبيل والاحتضان – فذلك يحدّ من نقل العدوى.