

Kako stariji mogu paziti na svoje zdravlje za vrijeme korone?

Ove informacije su namijenjene starijim osobama i njihovoј rodbini. Pruža savjete o tome kako starije osobe mogu očuvati zdravlje i živjeti aktivan život u periodu korone.

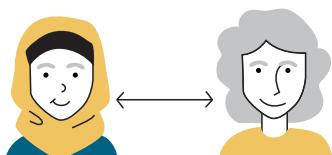


Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



Kako mogu izbjjeći zarazu koronavirusom

- Držim razmak od drugih
- U nekim situacijama koristim masku za lice
- Često perem ruke
- Pokrivam usta kad kašljem i kišem



Držite najmanje 1 metar
razmaka od drugih



Na udaljenosti manjoj od 1 metar,
koristite masku za lice



Kašljite u papirnu
maramicu ili lakat



Perite ruke sapunom
i vodom 20 sekundi

Napomena: Savjeti vlasti se mijenjaju – pratite
norveške vijesti!

Koji mogu biti znakovi zaraze?

- Imam temperaturu
- Kašljem
- Nedostaje mi dah
- Umoran sam i malaksao
- Imam loš osećaj ukusa ili mirisa



Šta da radim ako se razbolim?

- Ostajem kod kuće ako se razbolim
- Zakažem termin za testiranje na koronavirus
- Kontaktiram svog ljekara ili hitnu pomoć za savjet



Ostanite kod kuće



Kontaktirajte
svog ljekara



Zakažite termin
za testiranje

Napomena: Ne zaboravite pratiti zdravstvene probleme koje imate od ranije kod svog ljekara

Kako mogu živjeti dobar život?

- Izlazim kad mogu
- Susrećem se sa istim osobama, u ograničenom broju
- Nastavljam raditi stvari koje me zanimaju



Radite nešto u čemu
uživate - svaki dan



Budite društveni
- razgovarajte sa nekim



Budite fizički aktivni
- po mogućnosti
na otvorenom

Savjet: Šetnja po svježem zraku je korisna za vaše zdravlje!

Informacije o koronavirusu:

Koronavirus se prenosi između ljudi kada kašljemo i kišemo. Virus se širi i kad smo u blizini drugih i kada se rukujemo i grlimo.

Starije osobe imaju povećani rizik da se ozbiljno razbole od koronavirusa. Ako imate više od 65 godina i imate neku bolest od ranije, obratite se svom ljekaru. Vaš ljekar vam može dati savjete o vakcinaciji protiv gripa. Koristiti zdravstvene usluge u Norveškoj je bezbjedno, čak i u vrijeme korone.

Tokom perioda korone važno je da održavate navike u svakodnevnom životu. Učinite nešto lijepo svaki dan. Pogledajte film, nazovite prijatelja, kuhajte, slušajte muziku ili radite nešto drugo u čemu uživate.

Slijedite savjete za kontrolu infekcije na:
www.helsenorge.no



Mapa je izrađena od strane Nacionalnog udruženja za javno zdravlje i Nacionalne službe za starenje i zdravlje uz pomoć Direkcije za integraciju i raznolikost (IMDi) u saradnji sa:

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen

