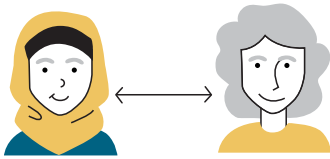


Người cao tuổi có thể chăm sóc sức khỏe của họ như thế nào trong thời kỳ dịch Corona?

Thông tin này hướng đến người cao tuổi và người thân của họ. Nó cung cấp lời khuyên về cách người cao tuổi có thể duy trì sức khỏe của họ và sống một cuộc sống năng động trong thời kỳ dịch Corona

Làm cách nào để tránh bị nhiễm virus corona?

- Tôi giữ khoảng cách với người khác
- Tôi sử dụng khẩu trang trong một số trường hợp
- Tôi rửa tay thường xuyên
- Tôi che miệng khi ho và hắt hơi



Giữ khoảng cách với người khác ít nhất 1 mét



Ở khoảng cách dưới 1 mét, sử dụng khẩu trang



Ho vào một tờ giấy hoặc ở góc của khuỷu tay



Rửa tay bằng xà phòng và nước trong 20 giây

Lời khuyên: Những thay đổi về lời khuyên bảo của nhà chức trách hãy theo dõi tin tức Na Uy!

Dấu hiệu nào cho thấy tôi bị bệnh?

- Tôi bị sốt
- Tôi ho
- Tôi khó thở
- Tôi mệt mỏi và hôn mê
- Tôi bị giảm vị giác và khứu giác



Tôi phải làm gì nếu bị bệnh ?

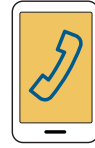
- Tôi ở nhà nếu bị bệnh
- Tôi đặt lịch hẹn xét nghiệm virus corona
- Tôi liên hệ với bác sĩ của tôi để được tư vấn hoặc đến bác sĩ trực trong trường hợp bệnh cấp bách



Ở nhà



Liên hệ với bác sĩ gia đình



Đặt lịch hẹn xét nghiệm

Lời khuyên: Hãy nhớ theo dõi các vấn đề sức khỏe thông thường của bạn tại bác sĩ gia đình!

Làm thế nào tôi có thể sống một cuộc sống tốt?

- Tôi đi ra ngoài khi có thể
- Tôi gặp một vài người mà tôi thường xuyên gặp.
- Tôi tiếp tục với sở thích của mình



Làm điều gì đó bạn thích - mỗi ngày



Hòa đồng - nói chuyện với ai đó



Vận động cơ thể - tốt nhất là ở ngoài trời.

Lời khuyên: Một chuyến đi ra ngoài không khí trong lành sẽ tốt cho sức khỏe!

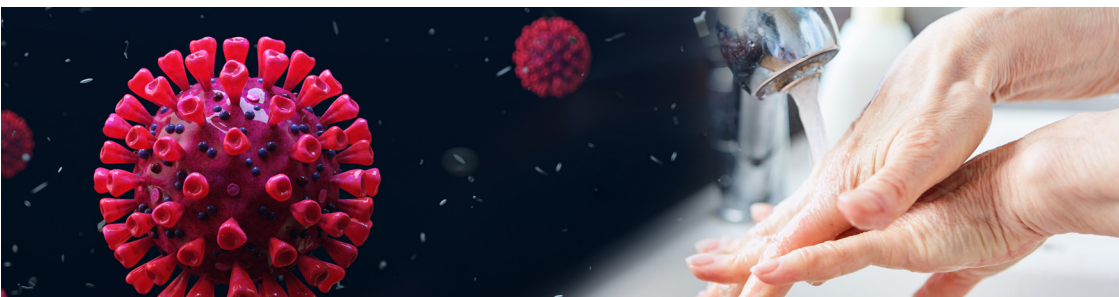
Thông tin về virus corona:

Virus Corona được truyền giữa người với người khi chúng ta ho và hắt hơi. Virus này cũng lây truyền khi chúng ta ở gần nhau, và khi chúng ta bắt tay và ôm nhau.

Người lớn tuổi có nhiều nguy cơ bị bệnh nặng do virus corona. Nếu bạn trên 65 tuổi và có bệnh mãn tính, hãy liên hệ với bác sĩ gia đình của bạn. Bác sĩ gia đình có thể đưa ra lời khuyên về việc tiêm phòng cúm. Sử dụng dịch vụ y tế ở Na Uy rất an toàn, ngay cả trong thời kỳ dịch Corona.

Trong thời kỳ dịch Corona điều quan trọng là bạn phải duy trì các thói quen trong cuộc sống hàng ngày. Hãy làm điều gì đó vui vẻ mỗi ngày. Xem phim, gọi điện cho bạn bè, nấu ăn, nghe nhạc hoặc làm việc gì khác mà bạn thích.

Thực hiện theo lời khuyên về kiểm soát lây nhiễm tại:
www.helsenorge.no



Thư mục được thực hiện bởi Hiệp Hội Quốc Gia Về Sức khỏe Cộng Đồng và Dịch Vụ Năng Lực Quốc Gia Cho Người Cao Tuổi và Sức khỏe với sự tài trợ của Tổng Cục Hội nhập và Đa Dạng (IMDI) phối hợp với:

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen



Oslo

KulturKonsulenten
Din brobygger mellom kulturer og minoriteter



©Aldring og helse, 2020

ISBN 978-82-8061-657-9 (PDF)