

## **STEIGEN KOMMUNE –INFORMASJON OG ANBEFALINGER - KORONA / COVID19**

For å begrense spredningen av covid-19 har myndighetene satt i verk en rekke omfattende tiltak og kommet med flere klare nasjonale anbefalinger. Myndighetene løser nå opp kontrollert på disse retningslinjer, men er fortsatt opptatt av viktigheten av å begrense mulighetene for smittespredning mest mulig. Steigen kommune er en liten og sårbar kommune med tanke på ressurser til rådighet ved et større og ukontrollert utbrudd. Vi ønsker å unngå at smitten sprer seg i samfunnet vårt og kommunen kommer derfor med følgende anmodning:

**Alle bes om å vurdere nøye om reiser til og fra Steigen er nødvendige, eller kan utsettes.** Reiser i forbindelse med undersøkelser og behandling på sykehus anses som nødvendige.

### **Har du fått påvist koronavirusinfeksjon?**

- Du må være i isolasjon. Varighet avgjøres av lege.
- Alle reiser er forbudt etter smittevernloven.
- Hvis du ikke har egnet sted å være i isolasjon bør du kontakte kommunen der du er.

### **Har du vært i nærkontakt med en person som er smittet av koronavirus?**

- Du må være i karantene i 14 dager.
- Dersom du ikke bor i Steigen bør du bli værende der du er.
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon må du i isolasjon (se over)
- Vær ekstra nøye med å følge de nasjonale rådene om hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Retningslinjer for personer i hjemme-karantene finner du på fhi.no. I Steigen bør du ikke gå på butikken eller andre steder der folk samles.

### **Har du vært i utlandet siste 14 dager?**

- Du må være i karantene i 14 dager etter at du kom til Norge.
- Dersom du ikke bor i Steigen bør du bli værende der du er.
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon må du i isolasjon (se over).
- Vær ekstra nøye med å følge de nasjonale rådene om hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Retningslinjer for personer i hjemme-karantene finner du på fhi.no. I Steigen bør du ikke gå på butikken eller andre steder der folk samles.

### **Kjenner deg syk eller har symptomer på luftveisinfeksjon?**

- Vurder ekstra nøye om reise er strengt nødvendig.
- Vær ekstra nøye med de nasjonale rådene om hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Vær hjemme eller på oppholdssted til en dag etter symptomfrihet.
  - Du skal ikke gå på jobb.
  - Unngå sosiale nærkontakter og sammenkomster.
  - Du bør ikke oppsøke butikken eller andre steder der folk samles.

### **Har du vært i et område med forekomst av koronavirus?**

- Vær ekstra nøye med å følge de nasjonale rådene om hostehygiene, håndvask og avstand til andre
- De første 14 dagene etter at du kommer til Steigen bør du:
  - Ikke gå på butikken eller oppsøk steder der folk samles
  - Ikke gå på besøk, spesielt ikke til personer i risikogrupper
  - Kontakte lege om du får tegn til luftveisinfeksjon

### **Er du ansatt i Steigen kommune?**

- Nødvendige tjenestereiser skal være klarert med enhetsleder.
- Ved symptomer på luftveisinfeksjon skal du være hjemme fra jobb til en dag etter symptomfrihet
- Ansatte i helsetjenesten som får symptomer på luftveisinfeksjon skal ikke gå på jobb, men kontakte lege for testing for koronavirus.

## **BEGRENS SPREDNING AV KORONAVIRUSET NASJONALE RÅD OG ANBEFALINGER**

### **Helsedirektoratet råd til befolkningen (fra hels norge.no)**

- Unngå reiser som ikke er strengt nødvendig. Unngå offentlig transport hvis du kan, og andre steder hvor du lett kommer nær andre.
- Når vi er sammen bør vi ikke være mer enn 5 personer samlet, og vi bør holde en fysisk avstand på minst 2 meter mellom oss.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre. Host inn i et papirtørkle som du kaster, eller i albuekroken. Deretter må du vaske deg på hendene.

### **Folkehelseinstituttets råd til den generelle befolkningen:**

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsning og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging

Mer informasjon finnes på sidene til [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [fhi.no](https://www.fhi.no)