

Smittetiltak rådhuset Bykle kommune

Smitteforebyggjande tiltak

Det blir gjort mange tiltak i alle delar av samfunnet som til saman reduserer smittespreiinga. Det er viktig å bruke tiltak som er tilpassa ulike situasjonar.

Formålet med råda er å redusere risiko for smitte med covid-19.

Dei tre grunnpilarane for å bremse smittespreiing er:

1. Sjuke personar skal ikkje vere fysisk til stades
2. God hygiene
3. Redusert kontakt mellom personar

Det viktigaste smitteverntiltaket er at sjuke personar held seg heime. Hostehygiene og avstand er avgjerande for å redusere dropesmitte. God handhygiene, og spesielt unngå å ta seg i andletet med ureine hender, er viktig for å hindre kontaktsmitte. Auka fysisk avstand mellom menneske reduserer moglegheta for smitte, også før symptoma på sjukdom oppstår.

God hygiene

God hand- og hostehygiene

God hand- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftvegsinfeksjonar, også smitte med covid-19. Desse tiltaka reduserer smitte via gjenstandar og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak skal utførast hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om eigen og andre sin smittestatus. Handvask med lunka vatn og flytande såpe er ein effektiv måte å førebyggje smitte. Skit, bakteriar og virus løyser seg frå huda under vask og skylast bort med vatnet.

Handvask:

- Vask hender hyppig og grundig. Sjølv vaskeprosessen bør take minst 20 sekund.
- Tørk hendene med eingongs papirhandklede
- Utførast minimum når ein kjem, mellom ulike oppgåver (for eksempel når ein flyt seg eller skifter utstyr), etter toalettbesøk, før og etter kjøkkenarbeid og eting.

Alternativ til handvask:

Viruset er følsamt for alkohol. Alkoholbasert desinfeksjon (handsprit) er eit alternativ dersom det ikkje er muleg å vaske hendene med vatn og såpe.

Handdesinfeksjon blir plassert på stader der det ikkje er muleg å vaske hendene, for eksempel i garderobar, ved inngangsparti og ved kantina.

Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synleg skitne eller våte hender. Då bør ein vaske hendene.

Anna

Ein bør, så langt som muleg, unngå å handhelse, gje klem og ha unødvendig fysisk kontakt. Unngå å ta i andletet. Host i albogekroken eller i eit papir. Kast papiret i søpla. Vask hendene etterpå.

Sjuke personar skal ikkje vere til stades

Personar med symptom som hosting og nysing, er mest smittsame. Smitten er størst idet symptoma oppstår.

Symptoma på covid-19 kan vere milde og vanskelege å skilje frå andre luftvegsinfeksjonar. Dei hyppigast beskrivne symptom på covid-19 er i starten vondt i halsen, forkjøling og lett hoste, i tillegg til at ein kjenner seg sjuk, har hovudverk og muskelsmertar. Magesmertar og diaré kan også finnast.

Om lag 8 av 10 vaksne personar har berre milde symptom. Hos barn er truleg denne andelen endå høgare. Hos nokre personar med covid-19 kan symptoma utvikle seg vidare i løpet av nokre dagar til ei veke. Det kan utvikle seg til hoste, feber og kortpustaheit, og nokre svært få kan få eit alvorleg løp med behov for behandling i sjukehus. Alvorleg covid-19-sjukdom er svært sjeldan hos barn. På bakgrunn av dette, er det viktig at personar som berre har milde luftvegssymptom ikkje kjem fysisk på jobb, eller deltek i andre samanhengar der ein møter andre.

Ved sannsynleg eller bekrefta covid-19 gjeld eigne anbefalingar om isolasjon for den sjuke og karantene for nerkontakter, sjå www.fhi.no. Kommunehelsetenesta har ansvar for oppfølging rundt covid-19-tilfelle og for å avgjere nødvendige tiltak. Kommunehelsetenesta definerer kven som er nerkontakter til den sjuke og som derfor skal i karantene (smitteoppsporing) dei avgjer og om det er behov for informasjon til andre. Viss det skulle bli behov for ytterlegare tiltak er det kommunehelsetenesta si oppgåve å vurdere og eventuelt gi pålegg om dette.

Personar som kan møte i tenesta:

- Personar som ikkje har symptom på sjukdom
- Tilsette, brukarar og andre som har hatt luftvegsinfeksjon kan møte når dei har vore symptomfrie i eitt døgn
- Det gjeld eigne råd for når isolasjon kan opphevast for personar som har hatt covid-19. Råda er gjeve av helsetenesta og www.fhi.no

Personar med symptom, i karantene eller isolasjon

Personar som har symptom på luftvegsinfeksjon skal ikkje møte i tenesta, sjølv ved milde symptom. Personar som er i karantene og isolasjon skal heller ikkje møte i lokala. Det er viktig at tenesta kommuniserer dette til tilsette og brukarar.

Ved oppstått sjukdom medan personar er til stades i tenesta

Tilsette og brukarar som blir sjuke medan dei er på jobb/til stades i tenesta, må gå heim så snart det er mogleg. Sjuke personar som må hentast av andre, må vente på eit eige rom eller ute der det ikkje er andre. Sjuke personar bør ikkje ta offentleg transport. Sjuke personar bør beskytte munn og nase ved å ta på eit medisinsk munnbind dersom dei ikkje kan halde to meter avstand til andre for å redusere smittespreiing. Kommunehelsetenesta har ansvar for oppfølging rundt tilfelle med bekrefta covid-19 (smitteoppsporing), og skal varsle tenesta dersom brukarar eller tilsette får bekrefta covid-19. Det er kommunehelsetenesta som skal avgjere vidare tiltak og definerer nerkontakter til den sjuke.

Godt reinhald

Det nye koronaviruset (SARS-CoV-2) blir fjerna enkelt ved manuell reingjering med vatn og vanlege reingjeringsmiddel. Viruset kan overleve på flater frå timar til dagar, avhengig av type overflate, temperatur, solljos og andre faktorar. Derfor er grundig og hyppig reinhald viktig for å førebygge smitte. Utsette område (sjå nedanfor) skal ha forsterka reinhald. Det er ikkje nødvendig å bruke ekstra verneutstyr. Vask hender etter at reingjering er utført, også dersom ein har brukt hanskar under reingjeringa. Det er ikkje nødvendig å bruke desinfeksjon rutinemessig. Viss desinfeksjon likevel blir brukt, må synleg skit først tørkast bort med klut eller tørkepapir, elles verkar ikkje desinfeksjonsmiddelet. Aktuelle desinfeksjonsmiddel er alkoholbasert desinfeksjon og klorin.

Forsterka reinhald på utsette område:

- Toalett og vaskeservantar må reingjerast minimum dagleg ved dagleg bruk. Tørk over flater som toalettsete og kran på servanten regelmessig, avhengig av kor hyppig det er i bruk.
- Eingongs papirhandkle og såpe skal vere tilgjengeleg, og ein må sørge for at søppel blir tømt regelmessig.
- Vere ekstra nøye med reinhald på kjøkken/matrom
- Bord i kantine/ kjøkken vaskast med vatn og såpe etter bruk.
- Dørhandtak, trappegelender, stolar, andre bordflater og andre gjenstandar som ofte blir rørt skal reingjerast hyppig, minimum dagleg ved dagleg bruk.
- Ev. utstyr som blir brukt av fleire i tenesta (f.eks. nettbrett, berøringsskjermer, tastatur, osv.) reingjerast etter bruk.

Redusert kontakt mellom personar

Kontaktreduserande tiltak for å hindre smittespreiing er viktig i alle situasjonar og må oppretthaldast i alle ledd i møter mellom brukarar og tilsette. Erfaring viser at det er lettast å gløyme desse tiltaka i meir uformelle situasjonar, som i pausar, transport til og frå etc. Kontaktreduserande tiltak må tilpassast den enkelte tenesta, og malen gjev ein overordna struktur for det som må vurderast.

Ekspedisjon

- Avstand mellom tilsette i ekspedisjon og brukarar skal vere minst 1 meter, 2 meter der det er mogleg. Brukarar av ekspedisjon skal berre opphalde seg der kort tid. Rettleiing/hjelp av lengre varigheit bør ein heller foreta via telefon/videomøte.

Venterom, gangtraséar og fellesareala

- Unngå mange personar i ventareal
- Personar som oppheld seg i venterom må kunne halde avstand til andre på minst 1 meter, helst 2 meter. Der forholda ligg til rette for det, kan også venteområde vere utandørs.
- Tronge fellesareal bør ikkje brukast til opphald. Dersom dette ikkje kan unngåast, kan det setjast fram stolar for å sikre tilstrekkeleg avstand og avgrense talet personar som er der samtidig.
- Personar kan passere kvarandre og vere kortvarig i same område (inntil 15 minutt) utan vidare smitterisiko.
- Ved behov for pauseareal, sørg for tilpassing slik at ein unngår blanding av personar i størst mogleg grad.

Avgrensa tilgjengelegheit for andre

- Tenesta kan opne for publikumstilgang, så lenge personar som møter opp kan overhalde nødvendig avstand.
- Vi vil oppmode publikum til å gjere avtale når dei skal besøke rådhuset.

Tal på personar på kontor

- Det skal vere minst 1 meter mellom personar, helst 2 meter der det er mogleg.
- Tal på personar i følge avgrensast slik at berre nødvendige personar er til stades.

Spesielt for tilsette

- Bruke videokonferanse i staden for fysiske møte med kollegaer, der det er muleg.
- Felles nettbrett, datamaskinar/tastatur må vaskast av etter bruk.
- Vere ekstra nøye med hygiene rundt kjøkken/matrom.

Vi oppmodar tilsette til å nytte eget kontor i lunsjpausen og bruke uteområdet

Kantina kan driftast etter vanlege rutinar for kjøkkenhygiene. Ha gode rutinar for handhygiene.

Råd om avstand mellom personar må overhaldast i kantine og spiserom.

Heimekontor

- Heimekontor kan brukast der ein kan oppretthalde kvaliteten på tenesta ved hjelp av digitale løysingar.
- Tenester der fysisk oppmøte er nødvendig kan ein normalt oppretthalde ved gode smitteverntiltak som denne rettleiaren beskriv. Møte med tilsette kan fortsatt erstattast med digitale løysingar, medan tenesta mot brukarar, der oppmøte er nødvendig, bør prioriterast.
- I mange tenester, som for eksempel dei som gjeld psykisk helse, sårbare brukarar, framandspråklege, barn og unge, er relasjonsbygging og trygging ein viktig del av arbeidet og ein kan ofte ikkje erstatte med digitale tenester. Det er særleg viktig å vurdere om kvaliteten er likeverdig ved digitale løysingar, og om tenesta er like tilgjengeleg for alle (kompetanse og tilgang på videomøte-løysingar) og blir opplevd like god.