



Li-Nytt



Lierne
nasjonalpark-
kommune

Utgiver: Lierne kommune, 7882 Nordli
Tlf.: 74 34 34 00 Fax: 74 34 34 90

E-post: postmottak@lierne.kommune.no

Hjemmeside: www.lierne.kommune.no

Dagens redaktør: Jorunn Margrete Granheim

Ansvarlig redaktør: Rådmann Karl Audun Fagerli

Dato: 24. mars 2020

Uke 13

KOMMUNAL / STATLIG INFORMASJON

**LI-NYTT KOMMER I POSTKASSA TIL ALLE HUSSTANDER I LIERNE
OGSÅ UKE 14, (ONSDAG 1. APRIL 2020)
MED MANUSSTOPP TIRSDAG 31. MARS KL 12.00**

Gratis annonsering for Næringslivet i Lierne

Kjære Libygg

«Det ble ei underlig tid». Fem små ord, som mange av oss har sagt eller tenkt de siste 12 dagene. Fem små ord som beskriver en hverdag som ble så annerledes enn det vi var vant til.

Da statsminister Erna Solberg torsdag 12. mars sa at de mest drastiske tiltak siden krigen ville bli iverksatt i Norge, hadde i vertfall jeg litt vanskelig for å skjønne hva det ville bety. I første omgang skulle dette var til 26. mars, men mange har nok skjönt at dette kom til å vare lenger. Nå i dag, tirsdag 24. mars kl 16.00, har Statsministeren akkurat fortalt oss at tiltakene skal videreføres til over påske, til den 13. april.

Vi er bedt om å stille opp på dugnaden i solidaritet ovenfor risikoutsatte grupper, de som vil bli alvorlig syke og kanskje ikke klare seg gjennom sykdommen. En dugnad som ved første tanke kanskje kunne virke ganske lett å bidra i. Men som vi etterhvert oppdaget, denne dugnaden ville kreve mye av oss alle, skolene og barnehagene er stengt, ingen kveldsaktiviteter, et helsevesen som forbereder seg at mange skal bli syke, et næringsliv som mister oppdrag og inntekter, som igjen fører til permitteringer- ja alle berøres vi på en eller annen måte da hverdagen vår ble så totalt forandret. Vi er tross alt heldige vi som bor her i vår lille krok av verden, selv om dagene er blitt annerledes ser vi at samfunnet vårt fungerer. Jeg ser at dere alle stiller opp på dugnaden på hver deres måte. Jeg er skikkelig imponert over hvordan dere ansatte i skoleverket og dere skolelever har løst hjemmeundervisning, hvordan dere i helsevesenet forbereder dere på smitte også i Lierne, hvordan næringslivets, tross tøffe dager, står på for det beste for lokalsamfunnet.

Nå vet vi at tiltakene skal vare til over påske, det kan føles veldig lenge, men sammen må vi fortsette dugnaden, støtte og hjelpe hverandre slik at vi klarer å ta knekken på dette viruset og komme oss tilbake til hverdagen. For hverdagen den vil komme, men jeg tror at den hverdagen vi kommer tilbake til vil være annerledes enn den vi gikk fra den 12. mars, vi må ta med oss alle de gode tankene og kreativiteten som alle nå viser i vår nye hverdag når alt dette er over.

Så kjære Libygg, forsett å bidra i dugnaden, ta godt vare på hverandre, ring, snap, chat, bruke facetime eller hva det måtte være for å holde kontakten med familie, venner og naboer.

Når alt er over, skal vi gi hverandre alle de klemmer som vi ikke kan gi nå.

Bente Estil, ordfører

INFORMASJON FRA LIERNE LEGEKONTOR

Lierne legekantor vil fra og med uke 13 også tilby innbyggere å bestille timer og mulighet for konsultasjon over video med fastlege.

For å bestille time til din fastlege gjør du følgende:

1. Logg inn i PasientSky-appen til iOS eller Android, eller via pasientsky.no
2. Søk opp **LIERNE LEGEKONTOR** for å se når din fastlege tilbyr ledig time til videokonsultasjon
3. Velg ønsket dato og klokkeslett, og reserver din time
4. 10 minutter før din time starter, logger du inn i PasientSky og starter konsultasjon ved å trykke på «Start videokonsultasjon»

Har du spørsmål er det bare å ta kontakt med oss!

Mvh Lierne legekantor

OBS! MELD FRA OM KARANTENE TIL LEGEKONTORET

Det er nå flere som sitter i karantene i Lierne. Smittevernlegen i Lierne skal være orientert for å kunne følge opp, de som er i karantene.

Det skal meldes til legekantoret tlf. 74 34 35 00 hvis man er i hjemmekarantene. Dette gjelder alle som er i denne situasjonen i dag, og med tilbakevirkende kraft fra 11.03.2020, og alle som kommer i denne situasjonen fremover.

Smittevernlegen

LIERNE HELSESTASJONS- OG SKOLEHELSETJENESTE ER NÅ PÅ FACEBOOK!

Her kommer vi til å legge ut en del informasjon, tips og råd for unge og deres foresatte.

Ikke minst ser vi behovet for det i disse koronatider da de fysiske møteplassene ikke lenger er til stede og det ikke er like enkelt å nå ut med informasjon.

Tips gjerne de som ikke er på Facebook om siden, og så håper vi at dette kan være en kanal både unge og foresatte opplever som nyttig. I tillegg er det en arena der foresatte også kan få informasjon som angår de yngre barna.

Dere når oss som før på helsestasjon ved å ringe 743 43 500/ 743 43 457/ 974 33 362.

Vennlig hilsen Ellen og Olga 😊😊

ALLE BARNEHAGER OG SKOLER ER FORTSATT STENGT

Regjeringen har besluttet at alle landets barnehager og skoler fortsatt skal være stengt til og med 13. april. Perioden kan bli forlenget.

Skolene skal fortsatt gi elevene et opplæringstilbud hjemme og legge til rette for opplæring så langt det lar seg gjøre.

Oppvekst- og kulturetaten



MELD FRA VED MISTANKE OM KORONAVIRUS

Har du symptomer som kan skyldes koronavirus? Nå kan du melde fra til Folkehelseinstituttet (FHI). Har du spørsmål om koronaviruset kan du ringe informasjonstelefonen eller bruke chatbooten til FHI.

Du kan melde fra på vegne av deg selv, ditt barn under 16 år, eller for en som har gitt deg fullmakt på Helsenorge.

<https://helsenorge.no/koronavirus/koronasmitte>



Lierne Servicetorg / bibliotek er **STENGT** p.g.a. Koronatiltak

Publikum henstilles om å gjøre avtale før de kommer.
Dette gjelder ALLE kommunale kontorer, NAV og private kontorer.

Telefon til Lierne kommune, **74 34 34 00**
er bemannet kl 08.00 – 15.30.



NAV INDRE NAMDAL'S NYE TELEFONKØER FRA 20. MARS OG INNTIL VIDERE:

Ved behov for økonomisk sosialhjelp, ta kontakt på telefon: 45 83 78 40

For andre henvendelser, ta kontakt på telefon: 41 26 05 87

Vi oppfordrer alle som har mulighet til å ta i bruk www.nav.no (Ditt NAV). Her kan du sende spørsmål til NAV og få svar.

Dersom du ikke kan benytte våre digitale løsninger, tar du kontakt på telefon.

NAV Lierne v/Lena Mari

EN STOR TAKK for minnegaven vi fikk i forbindelse med begravelsen til Paula Engelin og Anna Lovise Ness. Omsorgsetaten

HVA KAN VI FINNE PÅ AV KULTURAKTIVITETER I DISSE KORONATIDER?

Oppfinnsomheten settes på prøve!

Har dere forslag på hva vi finne på av aktiviteter uten å samles fysisk innendørs?

Send forslag til kulturlederen på mail: inger.karine.aagård@lierne.kommune.no eller ring mobil 950 29332.

Oppvekst- og kulturetaten



Lierne kommune har to ledige stillinger ved Lierne Legekontor.

1. Ledig 100 % stilling som kommuneoverlege
2. Ledig 100 % 1 års-vikariat som privatpraktiserende lege

Lierne legekontor består av 100 % kommuneoverlege, 100 % lege med driftstilskudd samt 100 % helsesekretær og 100 % sykepleier.

Lierne legekontor holder til i moderne lokaler fra 2016 og er samlokalisert med sykehjemsavdeling, omsorgsboliger, omsorgshybler, kontor for hjemmebaserte tjenester, familieenhet, jordmor, fysio-/ergoterapi, samt tannlegekontor.

Vår kommuneoverlege skal starte i ny stilling og vi søker hans etterfølger. Tjenesten er ledig fra og med 1. juni 2020. Kommuneoverlegenstillingen er på 100 %, derav kurativ fastlege med en liste på 500 innbyggere. Resten av stillingen er på 30 % kommuneoverlegeoppgaver i Lierne og 20 % kommuneoverlegeoppgaver i Røyrvik kommune.

Vår privatpraktiserende lege er i et studieløp til spesialist i allmennmedisin. Han skal fra og med august 2020 starte med sykehuspraksis med varighet 1 år. Vi søker etter hans vikar under perioden.

Legen har allmennlegeoppgaver i 60 % i Lierne kommune, her inngår fastlegeliste med tak på 1000. Resterende 40 % er allmennlegeoppgaver i Røyrvik kommune, her inngår fastlegeliste med tak på 500. Røyrvik legekontor defineres som et utekontor. Ingen utgifter for legekontor i Røyrvik.

Lierne deltar i legevaktsamarbeid for Indre Namdal (6 delt vakt) samt at vi er med på felles legevaktsentral for Namdalskommunene og Legevaktordningen i Namdalen (LINA).

For deg som ikke er kjent med kommunen kan vi fortelle:

Lierne er en kommune på 2961 km² – altså 6 ganger så stor som Oslo eller like stor som Vestfold.

Dette gir tilnærmet ubegrensede muligheter for den som liker jakt og friluftsliv.

I kommunen bor det 1355 personer, så det er god plass til flere. Kommer du flyttende med familie garanterer kommunen barnehageplass.

Lierne kjennetegnes ved fremtidsoptimisme, pågangsmot og utvikling – «..Det henne fe me te..»

Når du sender søknaden kan det være greit å vite:

- Vi søker etter deg som har norsk autorisasjon som lege.
- Har allmennmedisinsk erfaring
- Fortrinnsvis spesialist i samfunnsmedisin ifht stilling nr 1
- Fortrinnsvis spesialist i allmennmedisin ifht stilling nr 2
- Kunnskap og kjennskap til offentlig forvaltning og helsearbeid
- Har gode evner til samarbeid, tverrfaglig samarbeid
- Har god skriftlig og muntlig kommunikasjonsevne
- Personlig egnethet vil bli vektlagt

- Stillingsprosent: 100 %
- Lønn etter avtale og flyttegoddgjørelse
- Søknad: Du finner elektronisk søknadsskjema på www.lierne.kommune.no (fyll ut fullstendig)
- Søknadsfrist: 15.04.20

Dersom du har spørsmål vedrørende stillingene kan du gjerne ta kontakt med helse og omsorgssjef, Edith Valfridsson tlf; 74343453/ 95799475 eller mail; edith.valfridsson@lierne.kommune.no eller nåværende kommuneoverlege Peter Mielcarek, mail: peter.mielcarek@lierne.kommune.no eller privatpraktiserende lege Zaman Gilani, mail zaman.gilani@lierne.kommune.no



Øvre Namdal 
Landbruk og utmark

Planlegger du miljøtiltak eller tiltak i beiteområder i sommer? Sjekk ut sesongens tilskuddsordninger!

SMIL-tilskudd

Spesielle miljøtiltak i jordbruket

Hva kan du søke tilskudd til?

- ❖ **Hydrotekniske anlegg og erosjon**
F.eks. oppgradering av avskjæringsgrøfter, eksisterende avløp og miljøplantninger mm.
- ❖ **Biologisk mangfold og kulturlandskapstiltak**
F.eks. rydding og istandsetting av gammel beitemark, slåttemark, etablering/skjøtsel av kantsoner, dammer i kulturlandskapet mm.
- ❖ **Forurensningstiltak i foretakets driftsopplegg**
F.eks. oppsamling av avrenning, tak/dekke over gjødselkum mm.
- ❖ **Kulturminner og verneverdige bygninger**
- ❖ **Planleggings- og tilretteleggingsprosjekter**

Hvordan søke?

<https://www.landbruksdirektoratet.no/no/miljo-og-okologisk/spesielle-miljotiltak/om-tilskudd-til-spesielle-miljotiltak-i-jordbruket#hvordan-soeke-smil-tilskudd>

Tilskudd til tiltak i beiteområder

Hva kan du søke tilskudd til?

- ❖ **Planleggings – og tilretteleggingsprosjekter**
 - F.eks. planlegging og prosjektering av faste installasjoner, ny organisering av beitelag/områder, utarbeidelse av planer, tidsbegrenset utprøving av nytt utstyr.
- ❖ **Faste og mobile investeringstiltak**
 - F.eks. sperregjerder, ferister, bruer, gjeterhytter, sanke/skilleanlegg, drifteveier, elektronisk overvåkningsutstyr.

Hvordan søke?

<https://www.landbruksdirektoratet.no/no/miljo-og-okologisk/tiltak-i-beiteomrader/om-tilskudd-til-tiltak-i-beiteomrader>

Søknadsfrist for begge tilskuddsordningene: 24. mai 2020

Nye felles retningslinjer skal opp til behandling i april, og vil bli sendt ut til brukere og publiseres på kommunenes hjemmesider etterpå. Ta gjerne kontakt med landbrukskontoret for mer informasjon og veiledning.

KIRKE

GUDESTJENESTE I LIERNE

Alle oppsatte gudstjenester i Lierne er avlyst inntil videre. Innmeldte kirkelige handlinger så som dåp, velser og gravferd kan gjennomføres men med sterke begrensninger i antall deltakere. Kontakt kirkevergen (90965630) for nærmere opplysninger om hvilke muligheter som finnes. Etter anmodning fra kirkerådet er vårens konfirmasjoner utsatt til etter sommerferien.

LAG OG FORENINGER

JULE GRENDEHUS

avholder årsmøte pr. mail. Annonsert møte avlyses. Send din mailadresse til 41651799 innen 30. mars for tilsendning av årsmelding, regnskap, valginnstilling.

Du er da påmeldt. Ingen saker utover valg.

Styret

NORDLI PENSJONISTLAG

All virksomhet fremover lar vi bero inntil videre p.g.a. koronaviruset. Vi er en sårbar gruppe så vi må ta vare på hverandre.

Styret

DIVERSE

Enn skul litt true, men det e sænt
I bli 60, det kan itj sættes på vænt
I disse Korona-tider bli e dåle me kalas
Kun me di nerestan (håp i), det bli stas
Te dåkk som e tænk't meig en oppmerksomheit
vil i be;

gje en slant te Sørli samfunnshus,
dæm bli gla færr det.

Kontonr. dæmmes e: 4480 20 01824

På forhånd Tusen Takk ifrå meig

og samfunnshusets sitt styr.



Elin Margrete Østnor

LIERNE VILTFOREDLING SØKER VI ETTER NY DAGLIG LEDER

som skal lede bedriftene og de ansatte fremover. Du får jobbe med spennende prosjekter og kvalitetsprodukter for et nasjonalt marked. Ledergruppen består i tillegg til daglig leder av kontoransvarlig og produksjonsleder. Tiltredelse er berammet til 01.08.20.

Se hele stillingsannonse på Lierne utvikling sin hjemmeside:

www.lierneutvikling.no

Søknadsfrist onsdag 15.04.20.

Kjære kunde



Vi har åpent for å utføre service, reparasjoner og EU-kontroll på bilen din som vanlig. Imidlertid tar vi faren for smitte av Koronaviruset (COVID-19) på alvor. Etter anbefalinger fra myndighetene har vi innført noen ekstraordinære tiltak for å redusere risikoen for smittespredning:

- Vi unngår fysisk kontakt, f.eks. håndhilser vi ikke.
- Vi holder en avstand på én meter fra våre kunder.
- Vi bruker hansker fra start til slutt når vi behandler bilen din.
- Vi rengjør ratt, håndtak, bilnøkler etc. før utlevering.
- Vi øker rengjøringen i lokalene, spesielt på flater som hyppig berøres, bl. a. dørhåndtak og andre kundeområder.
- Vi lar dører innvendig være åpne om mulig, for å redusere berøring av dørhåndtak.
- Vi vasker hender oftere og bruker håndsprit.
- Vi tillater ikke kunder i verkstedområdet.
- Vi oppfordrer alle kunder om å betale med kort for å unngå håndtering av kontanter.

Vi tilbyr også å hente og bringe din bil i nærområdet, hvis du har behov for det.

I likhet med hele vår bransje vil vi prioritere kunder som er ansatt i samfunns-kritiske funksjoner. Sykepleiere, leger, sjåfører og andre nøkkelpersoner vil i koronakrisen få ekstra rask service. Fungerende bilen er viktig for kriseberedskapen.

Vi håper på din forståelse, og at vi kan fortsette å ta vare på bilen din.

SANDVIK VERKSTED AS
Skjedbreiveien 62, 7882 Nordli
Tlf: 74 33 72 66 / 943 80 498

Åpningstider kan bli redusert.



Aktuelle tilbud til bedrifter

Lierne Utvikling starter neste uke å ringe til bedriftene for å kartlegge status. Kartleggingen skal vi bruke til å finne ut hvilke tiltak som trengs. I mens har vi tre aktuelle tilbud til bedriftene:

Veiledning om krisehåndtering

Vi vet at det har kommet og kommer ordninger med økonomisk bistand til bedriftene men ingen vet helt hva og hvordan det blir i praksis. Når ny informasjon kommer setter Lierne Utvikling seg inn i ordningene for å kunne gi dere best mulig råd og veiledning i tiden som kommer. Både nå og fremover kan næringslivet ta kontakt med oss for sparring, veiledning, spørsmål og motivasjon.

Hjelp til bedriftsutvikling

Har din bedrift ledig kapasitet kan det nå være tiden for å ta tak i utviklingsplaner som tidligere er satt på vent. Kanskje kan utvikling av bedriften føre til at bedriften kommer styrket ut av krisen. For bedrifter med utviklingsbehov kan vi bistå med prosjektplaner og finanseiring av utviklingsprosjekter.

Verktøy for nettbasert samarbeid

Vi deler gjerne kunnskap om hvordan din bedrift kan løse nettmøter, fildeling og annet samarbeid mellom menneskene i bedriften og kunder på nett.

lierneutvikling.no post@lierneutvikling.no

Tor Erling Inderdal: 40 47 06 77

Tove Ingulfsvann: 41 40 68 68





Handle lokalt
- Velg nærbutikken

Vi kjører varene dine hjem,
eller avtaler henting
utenfor butikken.

Takk for at du handler lokalt!

 **MERKUR**
FOR BUTIKKEN OG BYGDA

 25 ÅR
1991 | 2016

Merkur støtter mer enn 580 nærbutikker og lokalsamfunn i hele landet.

MATKROKEN KVELIA.

TLF.95864011

E-POST: kve-bua@online.no

MATKROKENMEBYGDA

TLF. 74339150

E-POST: mebygda.matkroken@coop.no

MATKROKEN LIERNE

TLF. 41210589

E-POST: post@liernes.no

JOKER LIERNE

TLF. 74338561

joker.lierne@joker.no



INGULFSVANN VESTRE



UTLEIEHYTTER



SESONGENS FISKE



GUIDEDE TURER



SKOOTEROPPLEVELSER



TURER PÅ EGEN HÅND



PAKKER ETTER EGET ØNSKE



HYTTESERVICE



HYTTEROMTER

Hyttetur i egen
kommune?
Se mer:

ingulfsvann-vestre.no

Kontakt Tom Johnny
Ingulfsvann på
47 41 35 05

**Er du en av de som kunne tenkt seg en noe enklere tilværelse i hverdagen?
Stadig flere når pensjonsalderen i store og upraktiske hus med store utearealer
som skal vedlikeholdes.**

**Midt-Norsk Byggservice AS vurderer å sette i gang med et boligprosjekt, lik den
på Jule, i Mebygda. Boligene skal være enkle og praktiske, der noen andre tar seg
av plenklipping og snørydding.**



Noen nøkkeltall, med alle mulige forbehold:

Bruksareal pr- leilighet	60 m ² BRA + carport og bod
Eget innskudd i leiligheten	kr. 770-780 000,-
Husleie, inkl. andel felleskostnad	kr. 7 500 – 8 000,-
Evt. eierandelandel i borettslaget	kr. 5 000,-

Tillegg til overnevnte overslag:

Hvitevarer til kjøkken
Strøm, TV og fiber

**Om du synes dette ser interessant ut, ta direkte kontakt med André Solberg for en
uforpliktende prat.**

**Du finner han på næringsbygget i Mebygda (gamle NTE-bygget)
eller ring 91 66 71 12**



Friskgården har utviklet, prøvd ut og dokumentert læring og mestring som en effektiv medisin i kampen mot sykefraværet – vi deler gjerne denne resepten!

Forskning viser at arbeid er den viktigste helsefaktoren i vår kultur. Å sikre at alle medarbeidere mestrer jobben og livet er arbeidsgivers viktigste bidrag for å styrke lønnsomheten i virksomheten.

Situasjonen vi står i er både surrealistisk og skremmende, både for bedriften, medarbeiderne og deres familier. Det handler om økonomisk overlevelse, livsmestring og så gode hverdager som mulig.

Vi på Friskgården Grong står klare til å være behjelpelig i denne krevende tiden som kommer.

Noe av det vi leverer er:

- Risikoanalyser
- Lederstøtte
- BHT avtale
- Frisk Bedriftsavtale (For bedrifter med BHT avtale hos annen leverandør)
- 40-timers HMS kurs for verneombud
- HMS kurs for ledere
- Arbeidsmiljøutvikling
- Sykefraværsoppfølging
- Lederhelseprosjekter

Dersom du har behov for å styrke lønnsomheten i din bedrift, kan det være en god ide å ta en prat med en av våre bedriftsveiledere. Friskgården er best på jobcrafting for lønnsomt nærvær.

Friskgården Grong

Tlf. 743 12 300

Kontaktinfo

Bendy Appelkvist, Daglig leder

+47 995 25 085

bendy.appelkvist@friskgarden.no

LIVERTEN

LIVERTEN følger de råd, anbefalinger og krav som kommer fra lokale og sentrale myndigheter i.f.m korona-pandemien. Vi har satt i gang mange tiltak for å hindre smittespredning: *ikke bufteer, krav om hånddesinfisering, økt/hyppigere renhold, mindre sitteareal, anbefaler take away, hold avstand til andre gjester og betjening, desinfisering av cateringbil, tilbud om hjemkjøring av mat og varer m.m.*

LIVERTEN Servering har stengt for ordinær kafe/serveringsdrift.

Men, vi bringer take-away og catering som før, ring 74 34 31 00.
Se cateringmenyen på hjemmesiden.

LIVERTEN Servicestasjon holder åpent som vanlig!

Mandag – torsdag kl 09-19, fredag kl 09-21, lørdag kl 09-19, søndag kl 10-20, men for at vi skal kunne ha åpent er det viktig at tilbudet blir brukt. **Handle lokalt ☺**
Vi ser an situasjonen, og vil vurdere kortere åpningstider om det er nødvendig. Men vi ønsker i det lengste prøve å holde åpent for bl.a å ha et utleveringssted for apotekvarer og et tilbud utover åpningstidene til dagligvarebutikkene.

NYHET! Hjemkjøring av mat og varer

LIVERTEN tilbyr i denne perioden hjemkjøring av mat og andre varer/produkter fra LIVERTEN Servicestasjon. Tilbudet kan benyttes av alle, og vi tar gjerne med varer fra andre aktører på samme turen.

I tillegg til menyen vår på Servicestasjonen kan du f.o.m torsdag 26.mars også bestille **DAGENS MIDDAG** for henting på LIVERTEN Servicestasjon, eller bringt hjem til deg. Utkjøring av **DAGENS MIDDAG** hver mandag – søndag fra kl 16.00. Leveringstidspunktet vil variere litt i.f.t antall stopp i.f.m utkjøringen.

Bestilles via nettsiden vår: <https://liverten.no/bestilling/>

Dagens middag må bestilles før kl 13.00 samme dag, og middager fra menyen på Servicestasjonen må bestilles 1 time før utkjøring (se tider for utkjøring på nett)

DAGENS MIDDAG MENY:

Torsdag 26/3	Kylling-karbonader, ris, grønnsaker og fløtesaus
Fredag 27/3	Lasagne, bønnensalat og urtedressing
Lørdag 28/3	Skinkesteik, rødkål, kokt potet og timiansaus
Søndag 29/3	Helstekt reinmørbrad, stekt potet, wokgrønnsaker og viltsaus
Mandag 30/3	Grove kjøttkaker, grønnsaker, saus og potet
Tirsdag 31/3	Ovnsbakt laks, agurksalat, kokt potet og rømme
Onsdag 1 /4	Kyllinggryte, pasta og linsesalat
Torsdag 2/4	Skrei og rogn, potet, gulrot og smørsaus
Fredag 3/4	Elghakk, potet og frisk salat

Pris per middag: **kr 135** (10% rabatt ved bestilling ved 4 middager eller mer)
Fredager kan DAGENS LUNSJ/MIDDAG hentes på Servicestasjon fra kl 11.00

LIVERTEN – din venn i koronakrisen!

Tlf 74 34 31 00

Vi har nå treull på lager
 Perfekt som underlag i
 hundehus, -bur og -kasser

Selges i bunter à 17 kg - kr 700,-

Appetitt hundefor
 Godt utvalg på lager

www.hundepel.no

HUNDEPEIL NO tlf: 970 28 122




Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle
 foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



Bruk albukroken
 når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene
 ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.



Hånddesinfeksjon
 med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



FHI
Folkehelseinstituttet



Helsedirektoratet

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Råd for befolkningen generelt fhi.no »

- 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 håndhising og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging.

For deg som tilhører en **risikogruppe** er disse rådene særlig viktige!

fhi.no »

Til deg som føler deg frisk, men er satt i etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

HJEMMEKARANTENE

etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmehjemsisolering.

Til deg som har

LUFTVEISINFEKSJON men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk, eller til du har fått negativt prøvesvar.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

Til deg som har påvist covid-19 og er satt i

HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet før legen sier du er smittefri.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.