

Hvordan skal vi som Li-bygger forholde oss til Covid-19 nå og fremover.

Det er like viktig for oss som for alle andre, selv om vi bor avsidesliggende til, at vi følger de nasjonale rådene som gjelder! Det beskytter deg selv og det beskytter andre. Det er viktig å respektere disse rådene for de er ikke uten grunn!

Vi har pr i dag ingen kjent smitte i Lierne, men den usynlige smitten foreligger blant oss og vi kan ta den med oss uten at vi aner det.

Hva er viktig fremover:

- Husk god hånd- og hostehygiene! Vask hender med såpe og vann / alternativt desinfeksjonsmiddel.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hvem som er «dine nærmeste» bestemmer du selv, men det bør ikke være for mange og det bør være de samme over tid!
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste.
- Unngå fysisk kontakt, inkludert håndhilsing og klemming.
- Det bør minst være en meter mellom dere. (Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Hvis man står rygg til rygg, eller etter hverandre som i kø, er det mindre risiko for smitte. Der man sitter ved siden av hverandre bør det være en meter fra skulder til skulder.)
- **Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon, må du holde deg hjemme til du er symptomfri.**
- Har du symptomer på covid-19, bør du testes og holde deg hjemme til negativt prøvesvar foreligger OG du er symptomfri.

For deg som har vært på reise utenfor Norge er det viktig å sette seg inn i hvilke regler som gjelder når du kommer hjem!

Alle som ankommer Norge fra utlandet, med unntak av gitte områder i Europa med tilstrekkelig lav smittespredning (grønne områder), skal være i reisekarantene i 10 dager.

Hva vil det si å være i hjemmekarantene/ reisekarantene?

For «husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære kontakter» og personer i reisekarantene gjelder:

- Du skal være i karantene i 10 dager etter siste eksponering eller etter ankomst til Norge. Se om egnet sted for karantene nedenfor.
- Du kan omgås de du bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- Du skal ikke gå på skole eller jobb.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du bør unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand.
- Du bør som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kaféer. Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek – men sørg for å holde tilstrekkelig avstand (minst 1 meter) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du har feber eller luftveissymptomer, bør du isolere deg så snart som mulig.

Under karantenen må du oppholde deg på et egnet sted:

- Det vanligste er å gjennomføre karantene i eget hjem. For at et annet oppholdssted skal egne seg, må det være mulig å unngå kontakt med andre enn de du vanligvis bor sammen med.
- Dette betyr at overnattingssteder der du må omgås andre gjester, ikke er egnet for karantene. Opphold i campingbil, -vogn, telt eller hytte på campingplasser uten eget bad/totalett og kjøkken godtas ikke som adresse for gjennomføring av karantenetiden hvis du må dele fasiliteter med andre personer enn dine nærmeste/reisefølget. Det samme gjelder opphold på adresser hvor du må dele rom/fasiliteter med andre enn de du vanligvis bor sammen med, for eksempel hybelhus og andre boliger med felles bad eller kjøkken.
- Karantene i andres hjem er ok dersom du og din husstand er eneste gjester.

OBS! HUSK - MELD FRA TIL LEGEKONTORET OM DU HAR VÆRT UTENLANDS OG HAR OM HJEMMEKARANTENE / REISEKARANTENE

Minner alle som kommer i den situasjon at man må sitte i hjemmekarantene - det

SKAL meldes fra til legekantoret tlf 74 34 35 00.

KORONATELFONEN

Koronatelefonen er åpen alle hverdager mellom 08.00-12.00

Telefonnummer: 90620664

Ved spørsmål, kontakt oss gjerne!

Telefonen bemannes av helsepersonell (Koronateamet) som vil svare på henvendelser som:

Trenger jeg å være i karantene/isolasjon?

Hvordan skal jeg forholde meg i karantene/isolasjon?

Trenger jeg å ta koronaprøve?

Trenger jeg å kontakte lege?

Utover å svare på henvendelser i Koronatelefon vil Koronateamet bistå lege ved evt. prøvetaking, og oppfølging av innbyggere med evt. smitte som har hjemmeisolasjon.

ARRANGEMENT FOR INNTIL 200 PERSONER

Alle arrangører skal sende inn sjekklister for smittevern til kommunen for kvalitetssikring av sine smittevern tiltak for arrangementet. Smittevernlegen vil godkjenne eller komme med råd/veiledning på hva som skal til for å ivareta smittevernet.

Dette for at vi skal kunne hjelpe hverandre til å hindre smitte i Lierne kommune.

Frist for innsendelse er 2 uker før arrangementet.

For spørsmål ta kontakt på tlf: 74 34 34 00

Risikovurdering av arrangementer

Sjekklister for godt smittevern i forbindelse med arrangementer



FUKT HENDENE MED
LUNKENT VANN

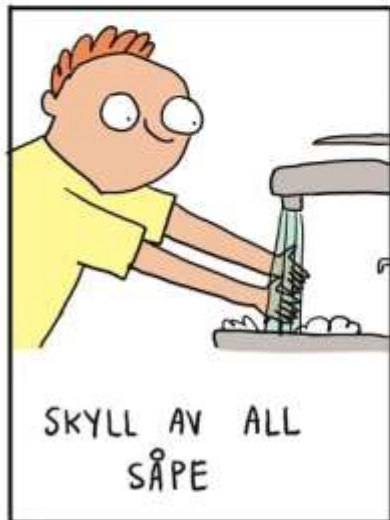


TILSETT EN GOD SLUMP
SÅPE OG GNI INN PÅ
ALLE OVERFLATER PÅ BEGGE
HENDER



HUSKET DU

- TOMLENE?
- FINGERTUPPENE?
- HÅNDELEDENE?



SKYLL AV ALL
SÅPE



TØRK HENDENE
GODT MED TØRKEPAPIR



STENG KRANEN
MED PAPIRET OG
KAST DET

TEGNEHANNE FOR



Folkehelseinstituttet