

Informasjon til besøkende på helsestasjonen

Er du syk/ dere syk med luftveisinfeksjon uansett årsak, ikke kom på helsestasjonen. Hvis barnet er sykt og trenger legeundersøkelse må dere ringe legevakta på telefonnummer 116117.

Svarer du ja på følgende spørsmål skal du ikke komme på oppsatt time.

- **Har du eller noen i familien din fått påvist smitte med koronavirus, og er satt i karantene eller isolasjon?**
 - Da kan du dessverre ikke komme på time. Timen din vil bli avlyst og du vil få en telefonkonsultasjon.
 -
- **Har du vært utenfor Norge de siste 14 dager?**
 - Da kan du dessverre ikke komme på time. Timen din vil bli avlyst og du vil få en telefonkonsultasjon.
 -
- **Har du symptomer fra luftveiene? Symptomer fra luftveiene kan være forkjølelse, hoste, feber eller tungpustethet.**
 - Da kan du dessverre ikke komme på time. Timen din vil bli avlyst og du vil få en telefonkonsultasjon.

Ta kontakt med din fastlege eller legevakt 116117 hvis du føler deg syk eller trenger helsehjelp.

Litt, mye eller helt avstand?

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

Råd for befolkningen generelt

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

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

Til deg som føler deg frisk, men er satt i

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 hjemmeisolering.

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.
- 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.
- 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.