GRAN KOMMUNE

Til deg som skal besøke helsestasjonen

Hvis du svarer ja på følgende spørsmål, skal du **ikke** møte til oppsatt time:

- **Har du eller noen i familien fått påvist smitte med koronavirus, og er satt i karantene eller isolasjon?**

Da må vi avlyse timen din og du vil få en telefon eller tilbud om videomøte.

- **Har du vært utenfor Norge de siste 14 dagene?**

Da må vi avlyse timen din, og du vil få en ny time senere.

- **Har du luftveis-symptomer (forkjølelse, hoste, feber, tungpustethet)?**

Da må vi avlyse timen din, og du vil få en ny time senere. Ta kontakt med fastlege eller legevakt 116 117 hvis du trenger helsehjelp.

Av smittevernhensyn ønsker vi at kun én voksen følger barnet til timen, og at søsken ikke er med.

Har du spørsmål eller ønsker time hos oss?

Ta kontakt med oss på Jaren helsestasjon på telefon 94 13 58 29.

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 helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

FHI Folkehelseinstituttet

FHI 2020-03-23