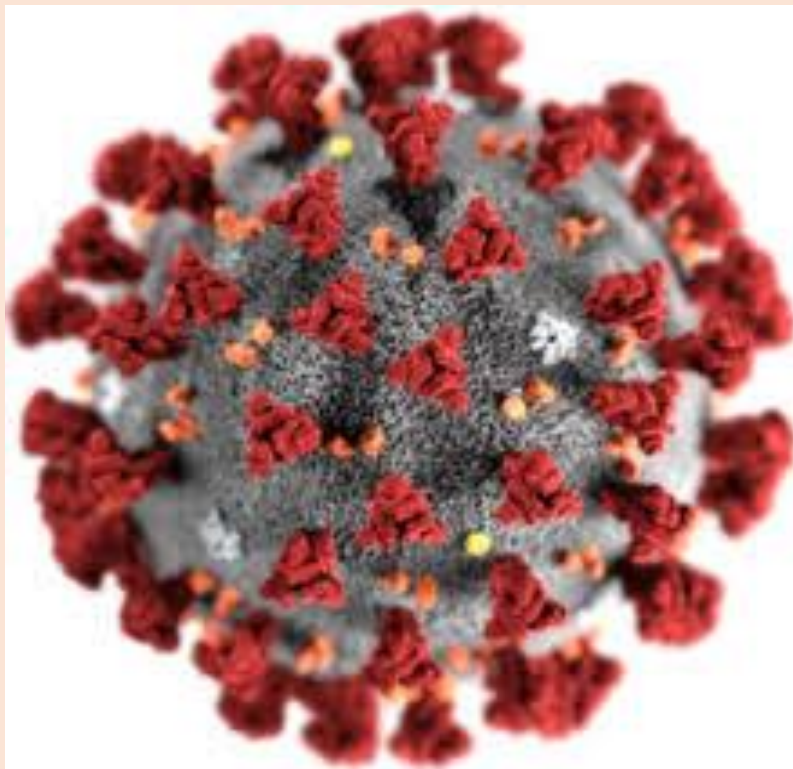


INFORMASJON TIL INNBYGGERE I NAMSSKOGAN KOMMUNE OM HÅNDTERING AV KORONAVIRUSET



På vegne av kommunens kriseledelse, rådmann, helsetjenesten og kommuneoverlegen

Versjon 1: 16.03.2020

VIKTIGE KONTAKTOPPLYSNINGER

- Koronakoordinator i Namsskogan kommune er Janne Dyveke Vik. Hun kan kontaktes på **mob: 951 03 999** mellom kl.09:00 – 18:00 alle dager i uken. Hun svarer i hovedsak på spørsmål som gjelder lokale tiltak/lokale forhold. Generell informasjon om korona har eget nasjonalt nummer. Ved behov for konsultasjon/behandling er det alltid legekantoret som skal kontaktes.



- Ved generelle spørsmål om koronaviruset kan du ringe **informasjonstelefonen 815 55 015** som har åpent hverdager 08-18 og helger 10-16.
- Dersom du tror du er smittet, ring fastlegen din. Ikke møt opp på legekantoret. Har du behov for akutt helsehjelp og ikke kommer i kontakt med fastlegen, ring **legevakten på nummeret 116 117**.
- Alle kommunens innbyggere som har vært i områder med vedvarende spredning av koronaviruset må kontakte **kommunelegen på mob: 469 22 875** eller **helsesykepleier på mob: 970 63 520** så fort som mulig etter hjemkomst.
- Alle kommunens innbyggere som har vært i nærkontakt med en smittet eller smittemistenkt person må kontakte kommunelegen eller helsesykepleier så fort som mulig.
- Foresatte som har barn mellom 0-12 år kan kontakte kommunalsjef oppvekst Aslaug Pettersen (**mob: 917 88 383**) ved behov for SFO og barnehage tilbud.
- Alle innbyggere oppfordres til å følge med på Folkehelseinstituttet sine hjemmesider, radio og TV for å få informasjon og oppdatering fra nasjonale myndigheter.
- Legevakta opplever stort press om andre spørsmål enn helse. Spørsmål om dine rettigheter ved for eksempel permisjon, sykefravær og permittering skal ikke rettes til legevakta, men til din arbeidsgiver.

HVORDAN FOREBYGGER DU SMITTE?

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.



Sykdommen COVID-19 smitter som ved forkjølelse og influensa ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person. Gode hostevaner og god håndhygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med nytt koronavirus. Rådene nedenfor er gode råd for forebygging av smitte, uavhengig av om du er syk eller frisk.

Håndvask:

- Vask hendene ofte og grundig med såpe og vann, særlig etter hosting/nyring, etter toalettbesøk, før tilbereding av mat, før måltider og ellers ved synlig skitne hender. Det anbefales å vaske hender når man kommer hjem etter å ha vært ute blant folk.
- Hånddesinfeksjonsmiddel er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig, men husk at dersom hendene er synlig skitne eller våte har dette redusert effekt. Da bør hendene rengjøres med såpe og vann.

Hostevaner:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Tilstreb å hoste/nyse i et papirtørkle (som kastes etterpå), eller i albuekroken dersom du ikke har papirtørkle tilgjengelig.

Andre forebyggende råd:

- Som et generelt råd ved alle infeksjoner, bør syke personer holde seg hjemme og ikke komme på jobb/studiested/skole/barnehage.
- Begrens håndhilsning, kyssing og klemming – dette kan redusere overføring av smitte.
- Hold minst én meters avstand til både friske personer og de som hoster eller nyser, når det er mulig.
- Unngå så langt det er mulig å ta deg i ansiktet – virus kan overføres fra hendene til munnen og slimhinnene i øyne og nese. Derfra kan viruset transporteres inn i kroppen.
- Ikke bruk ringer. Virus og bakterier under ring kan være vanskelige å vaske bort.
- Ikke gå på fest. Om du vil på fest, gjør det digitalt.
- Ikke møte venner på samme måte som før. Finn hverandre gjennom digitale plattformer.
- Begrense kontakt med andre mennesker. Snakk sammen via telefon.
- Barn bør ikke ha leketreff, men treff hverandre på andre måter.
- All unødvendig sosial kontakt bør unngås for å ikke spre smitte.

En viktig oppfordring til bedrifter i Namsskogan kommune:

- Bedrifter og bensinstasjoner oppfordres til å desinfisere sine lokaler og overflater slik som håndtak, ulike knapper (kaffemaskiner, betalingsterminal o.l.) med mer.
- Alle må iverksette tiltak for å minimere tetthet av folkemengder.

INFORMASJON OM KARANTENE OG ISOLASJON

**Se også nasjonal forskrift om karantene mv. etter reiser utenfor Norden (gjeldende fra 13.03.20.)*

**Se også nasjonal forskrift om karantene, isolasjon og forbud mot opphold på fritidseiendommer mv. i anledning utbrudd av Covid-19 (gjeldende fra 15.03.20.)*

- Namsskogan kommune oppfordrer folk som er satt i karantene å ikke gå på butikker, kaféer, besøk og steder der man kan komme i kontakt med andre. Du vil få nærmere informasjon om bestemmelsene for karantene og isolasjon dersom du blir satt i karantene / isolasjon.
- Husk at smitte spres ved kontakt mellom mennesker, så hold deg hjemme. Dette er en stor samfunnsdugnad. Hvis alle overholder disse retningslinjene, blir samfunnet mye raskere normalt igjen. Det er ikke nødvendig å hamstre mat, men bruk sunn fornuft.



INFORMASJON OM STENGING, RESTRIKSJONER OG REISER

- Med bakgrunn i Helsedirektoratets vedtak av 12.03.2020 har Namsskogan kommune stengt ulike kommunale anlegg/bygg, herunder barnehager, SFO, kulturskole og skoler. Det er bestemt at i første omgang vil denne stengingen gjelde til 26.mars 2020. Dette kan bli forlenget. Det er lagt til rette for fjern / hjemmeundervisning. Foreldrebetaling stoppes når barnehage, SFO stenges. Barn av viktige kritiske funksjoner i samfunnet vil får tilrettelagt SFO og barnehage tilbud.
- Kommunehus, bibliotek og NAV er stengt for besøkende. Oppmøte etter avtale!
- Gjenvinningsstasjoner holder stengt fra og med mandag 16.mars og inntil videre.
- Til alle fritidshuseiere/hytteiere viser vi til nasjonal forskrift om karantene, isolasjon og forbud mot opphold på fritidseiendom mv. (*Forskriften gjelder for enhver som oppholder seg i Norge, jf. smittevernloven § 1-2 første ledd.*)
- Alle større arrangementer som samler mange personer på et sted skal avlyses. Alle andre fysiske møter og samlinger som kan avlyses bør avlyses og heller utføres digitalt. Alle oppfordres til å begrense sin deltagelse i ulike arrangementer.
- Situasjonen endrer seg raskt både i Norge og i andre land og derfor frarådes både innenriks- og utenriksreiser som ikke er strengt nødvendige. Ta kontakt med legekantoret dersom du har behov for å avlyse en reise på grunn av helsemessige årsaker.
- For helsepersonell som jobber med pasientbehandling har Helsedirektoratet vedtatt et midlertidig forbud mot å reise ut av Norge.
- Ikke besøk kommunens helseinstitusjoner og brukere med alvorlige helseutfordringer hvis ikke du må. Det er iverksatt restriksjoner som oppdateres i henhold til situasjonsutvikling, så det er viktig at man ringer før man besøker kommunens helseinstitusjoner og brukere med alvorlige helseutfordringer.



Tlf. 902 34 482: Bo- og miljøtjenesten (bofellesskap).

Tlf. 469 31 017: Namsskogan sykehjem.

Tlf. 415 04 507: Fagansvarlig for hjemmebaserte helse- og omsorgstjenester.

Tlf. 906 08 227: Fagansvarlig for bofellesskap og psykisk helsevern for voksne.

Vi håper at alle kommunens innbygger blir med på denne internasjonale dugnaden for å forhindre smittespredning. Vi må beskytte oss selv for å beskytte andre. Situasjonen er såpass alvorlig at vi nå må påberegne at tiltakene kan vare over en lengre periode. Ta vare på hverandre!

Namsskogan kommune