



Informasjon om koronavirus (corvid-19)

Kristiansund kommune har jobbet med forberedelser til å håndtere korona-smitte siden utbruddet startet. Vi er godt forberedt på at smitten kan komme til Kristiansund. Her får du råd om hvordan du skal forholde deg til koronaviruset.

Helsetjenestene i Kristiansund merker en økning i antallet henvendelser fra folk som er bekymret for korona-smitte.

Hvem skal sjekke seg?

Friske personer som de siste 14 dagene har oppholdt seg i et område med vedvarende spredning bør følge med på tegn til luftveisinfeksjon (feber, hoste og andre luftveissymptomer) i 14 dager etter oppholdet og ta kontakt med helsetjenesten (per telefon) **ved symptomer**.

Friske personer som de siste 14 dagene har hatt kontakt med en person som er **bekreftet syk** med viruset bør ta kontakt med helsetjenesten (per telefon) og vil følges opp.

Du kan kontakte lege på telefon hvis du har slike symptomer og har vært i minst én av følgende situasjoner:

- Har vært i et område med vedvarende spredning av koronaviruset de siste 14 dagene.
- Har hatt nærkontakt med en person som er bekreftet syk med det nye koronaviruset i løpet av de siste 14 dagene.

Symptomene på sykdommen er som ved andre luftveisinfeksjoner, som hoste, feber, sår hals, brystmerter og pustevansker.

Ring - ikke møt opp!

Hva gjør du hvis du mistenker at du er syk med det nye koronaviruset? Ta kontakt med fastlegen eller legevakt på telefon for råd og avtale om undersøkelse. Legevakt har telefon 116 117. Grunnen til at du skal ringe, er å forhindre smitte hos andre pasienter på legekantoret eller legevakten.

Viktig med god håndhygiene

God håndhygiene, både hos syke og friske, er viktig for å hindre smitteoverføring. Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk. Hånddesinfeksjon er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig. Dersom hendene er synlig skitne eller våte har hånddesinfeksjon redusert effekt, og hendene bør rengjøres med såpe og vann.

Skal vi bruke munnbind?

Det anbefales ikke munnbind for friske personer. Dette gjelder ikke dersom man jobber i helsetjenesten, eller har kontakt med en person med bekreftet eller mistenkt infeksjon med koronaviruset. Personer som er syke kan bruke munnbind for å hindre smitte til andre.

Råd til helsepersonell etter hjemkomst fra område med utbredt smitte

Ansatte som har vært i et område med utbredt smitte av covid-19 skal som hovedregel være hjemme fra jobb i 14 dager etter hjemkomst, og ellers følge råd for andre kontakter.

Kommuneoverlegen oppfordrer også folk til å bruke Folkehelseinstituttets nettsider for praktisk informasjon og informasjon om smitteområder, se www.fhi.no.

God hånd- og hostehygiene

- 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.

Ring helsetjenesten?

- Har du/dere vært i et område med vedvarende spredning av koronaviruset de siste 14 dagene?
- Har du/dere hatt nærkontakt med en person som er bekreftet syk med det nye koronaviruset i løpet av de siste 14 dagene?

Det er kun personer i disse to kategoriene som skal kontakte helsetjenesten i forbindelse med korona-smitte.

Det er viktig at du ringer fastlegen din eller legevakt på 116 117, IKKE møt opp på legekantoret eller legevakten.

Fortsatt usikker?

Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet har satt opp en informasjonstelefon. Her kan du ringe om du fortsatt har spørsmål rundt korona-smitte.

815 55 015

Dette er en døgnåpen tjeneste og det er gratis å ringe.