



Informasjon til føresette og tilsette i barnehagar og skular

Dette kan du gjere for å redusere risikoen for å bli smitta eller spreie smitte.

Det er mykje merksemd om koronavirus i media. I Alver kommune følgjer vi råda frå nasjonale helsestyresmakter. Siste nytt om viruset og råd til befolkninga i Noreg finn du på www.fhi.no.

Kvifor informerer vi no?

Svært få av dei som blir smitta av koronavirus, blir alvorleg sjuke. Det er likevel viktig at alle bidrar til å redusere smitte, for å beskytte dei mest sårbare gruppene – eldre og dei med kroniske sjukdomar.

Mange barn kan bli redde når dei høyrer om koronavirus. Vi oppmodar difor foreldre og lærarar om å snakke med barn, gi dei faktabasert kunnskap og opplæring i god handhygiene.

Korleis kan du redusere risiko for smitte?

Råda for å unngå smitte er dei same som for vanleg influensa.

- Vask henda grundig og ofte, spesielt når du er på stader med mange menneske og før måltid. Vask med vatn og såpe eller handdesinfeksjon med sprit.
- Unngå å ta deg til munn, nase, auge med uvaska hender når du er ute blant folk. Hugs at mobiltelefonen også kan vere ei kjelde til smitte.
- Vi oppmodar alle som går ut og inn av barnehagar og skular om å vaske hendene eller bruke handdesinfeksjon med sprit.

Har du vore på ferie i utlandet?

Har du vore på ferie i eit område med vedvarande spreining av koronavirus, bør du følgje med på symptom i 14 dagar etter opphaldet og ta kontakt med fastlege eller legevakt på telefon 116 117 om du oppdagar symptom. Symptom på sjukdommen er lik som andre luftvegsinfeksjonar; feber, hoste, brystmerter og pustevanskar.

Kva gjer du om du vert sjuk?

- Om du har fått luftvegsinfeksjon og kan ha vore i kontakt med koronasmitte, må du ta kontakt med fastlege eller legevakt på telefon 116 117 og avtale oppfølging. Det er viktig at du ringer først. Lurar du på kva det vil seie å «vere i kontakt med koronasmitte»? Les meir på nettsida til Folkehelseinstituttet.
- Dersom du er sjuk, gjeld vanlege reglar. Ver heime frå jobb, studiar og liknande dersom du er sjuk. Sjuke barn skal vere heime frå skule eller barnehage.
- Bruk eingongs papirlommetørkle framfor munnen for å beskytte andre når du hostar eller nys. Kast papirhandkle etter bruk og vask henda. Host eller nys i olbogen om du ikkje har papirhandkle tilgjengeleg.



Fakta om koronavirus

- Vi antar at smitteåten er dråpe eller kontaktsmitte.
- Dei fleste som vert smitta får truleg luftvegssymptom som vil gå over av seg sjølv, medan nokon får alvorlegare sjukdom med mellom anna lungebetennelse.
- Det finst enno ingen legemiddel eller vaksine mot det nye koronaviruset.
- Det kjem stadig ny informasjon om koronavirus. Du kan halde deg oppdatert på www.fhi.no.

Har du spørsmål?

- Gå til Folkehelseinstituttet sine nettsider for oppdatert informasjon: www.fhi.no
- Ring informasjonstelefonen for koronavirus: 815 55 015

Helsing,
Terese Folgerø
Kommuneoverlege og smittevernoverlege i Alver kommune

.....