

Informasjon frå Kvam herad knytt til korona

For å stogga spreiding av koronaviruset og bidra til å oppretthalda naudsynte helse- og omsorgstenester, er det no innført ei rekkje tiltak i Kvam som det er viktig at du som innbyggjar vert orientert om og følgjer opp:

Kva gjer du dersom du trur at du er smitta av koronaviruset?

- Dersom du er sjuk, må du halda deg heima
- Dersom du er sjuk og treng legehjelp, eller har behov for individuell helse- og omsorgstenester, skal du ta kontakt med fastlegen din på telefon eller elektronisk (via www.helsenorge.no, Min helse). Legen vil fortelja deg kva du skal gjera vidare
- Dersom du har behov for helsehjelp og ikkje kjem i kontakt med fastlegen din, kan du ringa **116117**. Bruk ikkje dette nummeret dersom du ikkje er sjuke
- Nødnummeret **113** skal berre brukast ved livstrugande sjukdom eller skade.

NB! Dei som er i heimekarantene, vil ikkje lenger bli testa, og skal ikkje kontakta helsevesenet med mindre dei har behov for helsehjelp. Testing er avgrensa til visse pasientgrupper og helsepersonell som får luftveggssymptom.

Kva er symptoma?

- Inkubasjonstid: 5–6 dagar (men kan variera frå 0 til 14 dagar)
- Feber, sår hals og hoste
- Somme utviklar også lungebetennelse med pustevanskar

Kvar skjer testing i Kvam?

Testing skjer på teststasjon på Kvam legevakt, eller ved heimebesøk til pasientar som ikkje er i stand til å møte på Kvam legevakt. Hovudsakleg er heimebesøk aktuelt for pasientar i omsorgsbustad, sjukeheim eller andre institusjonar.

Kva inneber heimekarantene/isolasjon?

Karantene vert nytta når du er frisk, men har vore utsett for smitterisiko. Isolasjon vert nytta når du er sjuk, og har stadfesta eller mistenkt koronasmitte

KVEN SKAL I KARANTENE?

Dersom du høyrer til i ei av følgjande grupper, skal du vera i karantene:

- Du mistenker at du kan vera smitta
- Du har hatt nær kontakt med nokon som er stadfesta smitta, eller ein du bur saman med er stadfesta smitta
- Alle som har vore på reise utanfor Noreg, skal vera i karantene 14 dagar frå den dagen dei kom heim

REGLAR FOR PERSONAR I KARANTENE:

- Skal som hovudregel gjennomførast i heimen
- Karantene skal ikkje gjennomførast på hytte utanfor eigen kommune
- Du skal ikkje gå på jobb
- Dersom du bur i husstand med andre som ikkje er sjuke med koronaviruset, kan de omgåast normalt
- Du kan gå ut av eigen heim, men du skal unngå stader der det er vanskeleg å halda avstand til andre
- Du skal ikkje ta offentleg transport
- Du skal som hovudregel ikkje oppsøka offentlege stader, som t.d. butikkar
- Du kan gå på tur, men må helst halda deg på 2 meters avstand til andre
- Hugs god handhygiene
- Du blir ikkje testa for smitte og skal heller ikkje kontakta helsevesenet, med mindre du har behov for helsehjelp eller vert vurdert å tilhøyra ei risikogruppe
- I Kvam er det oppretta eit tilbod om heimlevering av mat og medisin

KVEN SKAL I ISOLASJON?

- Du har fått stadfesta at du er smitta av koronaviruset
- Du er stadfesta sjuk, men treng ikkje å leggjast inn på sjukehus
- Du ventar på prøvesvar fordi helse- og omsorgstenestene mistenker smitte eller du har fått luftveggssymptom når du er i heimekarantene

REGLAR FOR PERSON I ISOLASJON:

- Isolasjon skal som hovudregel gjennomførast i heimen
- Isolasjon skal ikkje gjennomførast på hytte utanfor eigen kommune
- Du skal halda deg heime
- Du har ikkje lov til å gå ut
- Du skal helst opphalda deg i eit anna rom enn dei andre som bur i bustaden. Dersom du er i same rom som dei andre i huset, skal dette skje på god avstand (helst min. 2 meter).
- Det er legen som bestemmer kva tid du får koma ut av isolasjon
- I Kvam er det oppretta eit tilbod om heimlevering av mat og medisin

Levering av mat og medisin til personar som er i risikogruppa, i karantene eller isolasjon:

Kvam herad og Grannehjelpa samarbeider med frivillige i heile kommunen for å kunne levera mat og medisin til dei som sit i karantene eller heimeisolasjon. For meir informasjon om ordninga kan du ta kontakt med Kvam herad på tlf. **56 55 31 85**

Informasjonstelefonen til Kvam herad om korona:

Kvam herad har eigen informasjonstelefon om korona (tlf.nr.: **56 55 31 85**) er open kl. 9–15 alle kvardagar.

Helse- og omsorgstenestene i Kvam

- Sjukeheimar og omsorgsbustadar er stengt for besøkjande. Dersom det må gjerast unntak, skal avdelingane kontaktast
- Alle dagsenter er stengde med enkelte unntak
- Praktisk bistand (heimhjelp) vert mellombels redusert/stoppa etter avtale der dette er mogeleg. Gruppeleiarane har vore og er i dialog (telefonkontakt) med kvar enkelt brukar dersom tilbod skal endrast eller midlertidig stoppast)

- Tilsyn vert erstatta med telefonkontakt der dette er mogeleg
- Alle med behov for nødvendig helsehjelp får dette
- Tenester til menneske med utviklingshemming vert gjennomført som normalt med unntak av at fellesaktivitetar i bufellesskapa er reduserte

Barnehage og skular/SFO er stengt

Nokre born har likevel eit tilbod. Kva born som er omfatta av unntaket er grundig orientert om på Kvam herad si heimeside: www.kvam.no.

Kvam herad kjem ikkje til å krevja betaling for dei borna som ikkje har eit barnehage- eller SFO- tilbod i denne perioden.

Merk: Reknningar på SFO og barnehage som alt har kome, skal betalast. Komande rekningar vil verta reduserte for tida tilboda er stengde.

Rådhuset, biblioteket og det lokale NAV-kontoret i Kvam er stengt for publikum.

- Kvam herad, fellessekretariatet har telefonsentralen (tlf.nr. **56 55 30 00**) open kl. 9–15 alle kvardagar
- Kvam NAV: Har du behov for akutt hjelp frå NAV, kan du ringa tlf. **957 28 812**, denne er bemanna frå 9–15 alle kvardagar.

Kyrkja

- Gravferd kan gjennomførast i kyrkjer med næraste pårørende til stades (maks 50 personar), unntak må godkjennast i samråd med kommunelegen
- Dåp kan gjennomførast dersom det er særleg grunn til det (i samråd med kommunelegen). Heimedåp kan vera eit alternativ.
- Vigsler kan gjennomførast dersom det er særleg grunn til det (i samråd med kommunelegen). Kontorvigsling kan vera eit alternativ.
- Gudstenester: Alle gudstenester er avlyste
- Konfirmasjonsgudstenestene: Kyrkjerådet og bispemøtet ber kyrkjelydane om å utsetja vårens konfirmasjonar til etter sommarferien

Stenging av ei rekkje verksemdar

Fysioterapeutar, optikarar, psykologar er blant verksemdene som er stengde i Kvam

Unntak for naudsynt rehabilitering og behandling:

Kvam herad har ansvar for at det vert sytt for å sikra at pasientar i Kvam framleis får dekt sitt behov for heilt naudsynt helsehjelp

Råd til all varehandel

- Unngå tett kø i og utanfor butikken
- Syt for hyppig reinhald av kontaktflater og skift fellesbestikk ofte, som t.d. klyper, skeier der dette vert brukt
- Tilsette skal halda minst 1 meter avstand til andre tilsette og kundar i butikken
- Be gjerne om kontaktklaus betaling som «tæpping» (legg kortet opp på kortautomat) eller betaling med Vipps.
- Skriv ut plakatane til Helsedirektoratet som er retta mot kundane (Hald avstand, kontaktklaus betaling, unngå å ta på varene! <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/koronavirus/naeringsliv>)
- Tilsette må hugse god handhygiene. Vask hendene ofte!

Råd til deg som kunde:

- Hald minst 1 meter avstand til andre
- Pass på at det er god avstand til dei framfor deg i køen
- Ikkje ta på varer som du ikkje skal kjøpa
- Betal kontaktklaus for varene du kjøper dersom du har mogelegheit til dette, t.d. «tæpping» eller betaling med Vipps. Unngå kontant betaling
- Hugs god handhygiene før og etter butikkbesøk

Forbod mot kultur- og idrettsarrangement m.m.

Kulturarrangement, organisert idrettsaktivitet (både innandørs og utandørs), trenings-senter, og symjehallar/ badeland er forbode/stengt

Kva gjeld for deg som arbeidsgjevar?

- For å hindra smittespreiing, må arbeidsplassen setja i verk forsterka hygienetiltak og tiltak for å avgrensa kontakt mellom tilsette og eventuelt kundar
- Arbeidsgjevar bør leggja til rette for heimekontor, videokonferansar, fleksible arbeidstider, og unngå unødvendige samlingar og møte på arbeidsplassen
- Ikkje gjennomfør jobbrelaterte reiser ut av kommunen dersom dette ikkje er naudsynt
- Regjeringa har lansert krisepakkar som skal vera ei hjelp for nærings-

HELING FRÅ ORDFØRAR OG RÅDMANN I KVAM

Ordførar og rådmann er imponert over å sjå innsatsviljen, fleksibiliteten og løysingsfokuset hjå eigne medarbeidarar, politisk leiing, frivillige lag og organisasjonar, innbyggjarar, hyttefolk, media, andre offentlege samarbeidsorgan og ikkje minst frå eit hardt pressa næringsliv.

Dugnadsånda er heilt klar til stades, og me skal gjera det me kan som organisasjon for å løysa krisa så godt me kan. Ordførar og rådmann vil nytta høvet til å takka for all innsats så langt, og lukke til med det vidare arbeidet til alle partar!

Torgeir Næss, ordførar i Kvam og Anita Hesthamar, rådmann i Kvam herad

Generelle råd til befolkninga:

- Dersom du er sjuk og trur at du er smitta, skal du ikkje fysisk oppsøka lege/ legevakt. Du må først ringa til legen din/ ta elektronisk kontakt. Dersom du ikkje får kontakt med legen din, ring tlf. **116117**.
- Hugs god handhygiene! Unngå å hosta eller nysa direkte på andre.
- Hald minst ein meters avstand til andre personar
- Ikkje handhels og ikkje gje klemmar
- Unngå fritidsreiser inn og ut av kommunen, dette gjeld ikkje arbeidsreiser som er heilt nødvendige. Arbeidsreiser som ikkje er nødvendige bør utsetjast.
- Unngå samling av personar i grupper som til dømes bursdagsbesøk, «leiketreff» for born, møte og liknande, der det ikkje er strengt nødvendig. Bruk heller telefonen din og hald kontakt med familie, vänner og arbeidskollegaer
- Viktige informasjonskanalar: www.kvam.no, informasjons-telefonen til Kvam herad (**56 55 31 85**): www.helsenorge.no, www.fhi.no, www.nrk.no, nyhende på TV, i aviser og på radio
- Treng du nokon å snakka med? Då kan du ta kontakt med Grannehjelpa. Grannehjelpa er her for deg. Ta kontakt per telefon **480 72 456** eller per e-post: kontakt@grannehjelpa.no

livet. Du finn meir om dette ved å gå inn på [https://www.regjeringen.no/ no/tema/koronavirus](https://www.regjeringen.no/no/tema/koronavirus)

- Det er ein del foreldre som må vera heime med borna sine i denne perioden. Som arbeidsgjevar er det viktig at du legg til rette for dette.
- Kva reglar som gjeld når tilsett må vera heime med borna, er i karantene, vert permittert m.m. finn du på www.nav.no