



Koronaviruset – Informasjon til alle i Kinn

Vi har alle behov for å lære om korleis avgrense smitte og halde seg frisk i tida koronaviruset herjer landet. Her får du praktisk informasjon om korleis gjere dette, og korleis kommunen og du kan hjelpe. Dette gjeld fram til ny status kjem frå regjeringa rundt påske

Hald avstand til kvarandre

Råda baserer seg på nasjonale føringar for korleis avgrense smitte og halde seg frisk.

- Når vi er ute, bør vi ikkje vere meir enn fem personar i samme gruppe. Dette gjeld ikkje dei som er i familie eller i samme husstand.
- Når vi er innendørs på arbeidsplassen, bør vi ha minst to meters avstand til kvarandre.
- Avgrensing i høve til avstand gjeld ikkje når vi er innandørs med familie eller personar i samme husstand.
- I det offentlege rom bør vi halde minst ein meters avstand til andre menneske.

Bruk av munnbind utanfor helsetenesta er ikkje anbefalt

Det vert ikkje anbefalt å bruke munnbind for friske personar. Dette gjeld ikkje dersom du jobbar i helsetenesta, eller har kontakt med ein person med bekrefta eller mistenkt infeksjon med koronaviruset. Feilbruk skjer ofte, og personar som bruker munnbind tar seg oftare til ansiktet, noko som kan auke smittefaren. Personar som er sjuke kan bruke munnbind for å hindre smitte til andre.

Lokale forhold i Kinn kommune

Bibliotek, idretts- og symjeanlegg, servicekontor m.m. er stengt. Alle kommunale kontor med publikumsfunksjonar er stengt. Sentralbord og dokumentcenter (postmottak) er ope og drifta som vanleg.

- **Sentralbord: 57 75 60 00.**
- **Postmottak: post@kinn.kommune.no.**

Du kan også halde deg oppdatert ved å følgje med på vår heimeside www.kinn.kommune.no, og ved å lese lokalaviser.

Rådgevingstelefon for næringslivet

Aksello har i høve til situasjonen med koronaviruset fått ei rolle som ressurs i beredskapsarbeidet mot næringslivet i kommunen og regionen.

- **Tlf. 982 36 999**

Skular og barnehagar

Skulane og barnehagane er stengt til etter påske. Kinn kommune fakturerer ikkje for barnehage/SFO så lenge desse er stengt.

Dette kan du gjere for å unngå smitte

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst ein meters avstand til personar som hoster.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Viss du ikkje har eit papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikkje spreier dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunka vatn, spesielt når du har vore ute blant folk.
- Bruk eit desinfeksjonsmiddel som inneheld alkohol, viss du ikkje har såpe og vatn tilgjengeleg.
- Finn alternativ til handhelsing og klemming.

Reiser

Innanlands: Unngå reiser som ikkje er strengt nødvendig, unngå offentleg transport viss du kan, og andre stader der du lett kjem nær andre.

Regjeringa innførte 20. mars eit forbod mot å overnatte på fritidseiendom utanfor eigen kommune. Les meir om hytteforbodet på regjeringa sine nettsider.

Utanlands: Ikkje reis utanlands utan at det er strengt nødvendig. Det er reglar for karantene for alle som kjem frå reiser i utlandet.

Telefon for praktisk hjelp

Treng du å handle, gå på apoteket, eller gjere andre ærend? Vi hjelper deg!

- **Ring oss på tlf. 979 91 802.**

Telefonen er open måndag til fredag kl. 09.00 – 15.00.

Stenging av institusjonar for besøkande

Vi har no stengt dei tre institusjonane våre: Furuhaugane, Flora omsorgssenter og Kulatoppen for besøkande.

Pasientane som bur på våre institusjonar er i den gruppa som har auka risiko for å bli alvorleg sjuke om dei vert smitta av koronaviruset. For å redusere risikoen for at desse pasientane skal bli smitta, er det no nødvendig å stenge institusjonane heilt. Det betyr at verken pårørnde, frivillige eller andre som bidreg med aktivitetar på institusjonen får komme inn.

Det vil likevel bli gjort unntak dersom det er pasientar som er svært sjuke slik at pårørnde kan få komme inn til dei.

Kva gjer eg viss eg trur eg er smitta?

For å unngå smitte og spreiding av koronaviruset er det viktig at du ikkje oppsøker helsetenestene fysisk dersom det ikkje er nødvendig.

- Viss du er sjuk, hald deg heime.
- Viss du er sjuk og treng legehjelp, eller har behov for individuell helserådgeving, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.
- Har du behov for akutt helsehjelp og ikkje kjem i kontakt med fastlegen, ring 116 117.
- Det er berre ved livstruande sjukdom eller skade 113-nummeret skal brukast.

Kollektivreiser og jobbe heime

Helsemyndighetene anbefaler heimekontor viss det er mogleg. Dette avklarar du med arbeidsgjevar.

Kollektivtransporttilbodet vert vidareført. Grunnen til dette er at folk med kritiske samfunnsfunksjonar skal komme seg til og frå jobb og kunne halde avstand til kvarandre.

Telefon for deg som vil snakke med nokon

Treng du å snakke om noko som er vanskeleg? Vi snakker gjerne med deg, om du vil snakke med oss. Når livet blir snudd på hovudet kan det vere fint å ha nokon å prate med.

- **Tlf. Måløy: 970 42 642**
- **Tlf. Florø: 957 10 073**

Vi som svarar deg er tilsette ved Kinn psykisk helse og rus. Det er ein uforpliktande samtaletelefon, og alle har teieplikt.

Opningstider 09.00 – 15.00 i kvardagar.

Registrering av ledig helsekompetanse og frivillige

Har du helsefagleg utdanning eller erfaring, men jobbar med heilt andre oppgåver i dag? Då ønskjer vi at du registrerer deg på vår heimeside. Dette er i fyrste omgang ei kartlegging av ledig helsepersonell i kommunen.

Mange kan kome i heimeisolasjon eller heimekarantene. Kinn kommune vil kartlegge frivillige, og organisere kva oppgåver dei kan påta seg. Vi håpar at du som er villig til å påta deg slikt arbeid registrerer deg på vår heimeside.

Skjemaene for registrering finn du øvst på vår heimeside i feltet for informasjon om koronaviruset.