

Råd til befolkning om Corona virus

Det første bekreftede tilfellet av Coronavirus i Norge er nå bekreftet.

I Norge er det Folkehelseinstituttet som står for den oppdaterte og offisielle informasjonen. Lurer du på noe er deres nettsider FHI.no det beste stedet å få svar.

Det er to ting som nå er viktige at alle bidrar til:

1. Si fra til helsevesenet ved mistanke om smitte. Ikke oppsøk legekontoret personlig.
2. Forebygg smitte gjennom god hverdagshygiene.

Varsle ved mistanke

Symptomene på corona-virus minner om vanlige influensasymptomer: hoste, feber, sår hals, brystmerter og pustevansker.

Har du i tillegg, i løpet av de siste 14 dagene, vært i nærkontakt med en smittet person eller oppholdt deg et sted som står på FHI sin liste over smitteområder, bes du ta kontakt med lege på telefon for råd og avtale undersøkelse.

Det er altså kun hvis du **både** har symptomer **og** har vært i et område på FHI sin liste over smitteområder (eller vært i kontakt med en smittet person) at det er grunn til å ta kontakt.

Det er svært viktig at du tar kontakt med legekontor/legevakt per telefon. Kommunen vil som hovedregel organisere prøvetaking hjemme hos deg, og et svar vil stort sett foreligge dagen etter prøven er tatt.

Forebygge smitte

God håndhygiene er det viktigste for å hindre smitte. Rådene er de samme som for omgangssyke og influensa:

- 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.

Man vil oppfordre alle i Kåfjord kommune til å følge disse rådene for god forebygging slik at vi kan begrense smitte av flere ulike typer virus og ikke bare Coronavirus.

Mvh

Anita Monsen Pedersen

Kommuneoverlege i Kåfjord, 27.02.20