

REISEINFORMASJON FRA VÆRØY KOMMUNE:

Alle bes om å vurdere nøye om reiser til og fra Værøy er nødvendige, eller kan utsettes Pasientreiser anses som nødvendige.

Har du fått påvist koronavirusinfeksjon?

- Du må være i isolasjon. Varighet avgjøres av lege.
- Alle reiser er forbudt etter smittevernloven
- Hvis du ikke har egnet sted å være i isolasjon, bør du kontakte kommunen der du er

Har du vært i nærkontakt med en person som er smittet av koronavirus?

- Du må være i karantene i 14 dager.
- Dersom du ikke bor på Værøy, bør du bli værende der du er.
- Vær ekstra nøye med hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Råd til personer i hjemmekarantene finnes fhi.no. På Værøy bør du ikke gå på butikken.
- Hvis du utvikler symptomer på luftveisinfeksjon, ta kontakt til lege for å vurdere indikasjon for testing for Covid-19. Du må også i isolasjon (se over).

Har du vært i utlandet siste 14 dager?

- Du må være i karantene i 14 dager etter at du kom til Norge.
- Dersom du ikke bor på Værøy, bør du bli værende der du er.
- Vær ekstra nøye med hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Råd til personer i hjemmekarantene finnes fhi.no. På Værøy bør du ikke gå på butikken.
- Hvis du utvikler symptomer på luftveisinfeksjon, ta kontakt til lege for å vurdere indikasjon for testing for Covid-19. Du må også i isolasjon (se over).

Har du vært i et område med forekomst av koronavirus?

- Vær ekstra nøye med hostehygiene, håndvask og avstand til andre
- De første 14 dagene etter at du kommer til Værøy bør du:
 - Ikke gå på butikken eller oppsøke steder der folk samles
 - Ikke gå på besøk, spesielt ikke til personer i risikogrupper
 - Kontakt lege om du får tegn til luftveisinfeksjon for å vurdere indikasjon for testing for Covid-19. Du må også i isolasjon (se over).

Kjenner du deg syk eller har symptomer på luftveisinfeksjon?

- Vurder ekstra nøye om reise er strengt nødvendig.
- Vær ekstra nøye med hostehygiene, håndvask og avstand til andre.
- Er du over 65 år, eller har alvorlig underliggende sykdom, ta kontakt til lege for å vurdere indikasjon for testing for Covid-19.
- Barn i barnehage eller skole med luftveissymptomer, skal også ta kontakt til lege for å vurdere indikasjon for testing for Covid-19.
- Ansatte i helsetjenesten, skole eller barnehage som får symptomer på luftveisinfeksjon, skal ikke gå på jobb, men kontakte lege for testing for Covid-19.
- Vær hjemme eller på oppholdssted til en dag etter symptomfrihet.
 - Du skal ikke gå på jobb, barnehage eller skole.
 - Unngå sosiale nærkontakter og sammenkomster.
 - Du bør ikke oppsøke butikken eller andre steder der folk samles.

BEGRENS SPREDNING AV KORONAVIRUSET NASJONALE RÅD OG ANBEFALINGER

Helsedirektoratet råd til befolkningen (fra helsenorge.no)

- Unngå reiser som ikke er strengt nødvendig. Unngå offentlig transport hvis du kan, og andre steder hvor du lett kommer nær andre.
- Når vi er sammen bør vi ikke være mer enn 5 personer samlet, og vi bør holde en fysisk avstand på minst 2 meter mellom oss.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre. Host inn i et papirlommetørkle som du kaster eller i albuekroken. Deretter må du vaske deg på hendene.

Folkehelseinstituttets råd til den generelle befolkningen:

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsing og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging

Mer informasjon finnes på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no) og [fhi.no](https://www.fhi.no)