



## Anmodning om adferd i Båtsfjord.

Det er heldigvis fortsatt ikke påviste tilfeller av smitte i Båtsfjord, og det skal vi være veldig fornøyde med! Men, for at dette skal fortsette, må vi ikke stoppe det gode arbeidet som de fleste har gjort frem til nå. Vi alle må bidra til at når det dukker opp tilfeller av smitte, må vi sikre oss at vi kan spore hvor smitten kommer fra, og hvem som kan være smittebærere.

Vi registrerer dessverre at det forekommer en del tilfeller der man ikke overholder de retningslinjene som myndighetene anbefaler. Dette i forhold til avstand og rutiner rundt håndhygiene. Spesielt viktig er det at man sørger for slikt er på plass i butikker og bedrifter der det er en del mennesker samlet innendørs. Båtsfjord Kommune vil fortsatt besøke bedrifter for å påse at retningslinjene følges, og håper ikke at det vil bli nødvendig med tiltak for å begrense adferd.

**Husk: Hold avstand inne og ute. Desinfiser/Vask hender ofte. Covid 19 er ikke luftbåren, men dråpesmitte. Følger du disse enkle rådene blir du ikke smittet og du smitter ingen andre.**

### Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Til deg som føler deg frisk, men er satt i

#### HJEMMEKARANTENE

etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmisolering.

#### Råd for befolkningen generelt

- 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.

For deg som tilhører en **risikogruppe** er disse rådene særlig viktige!

Til deg som har

#### LUFTVEISINFEKSJON

men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

Til deg som har påvist covid-19 og er satt i

#### HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

Ordfører, Leder av krisestaben og Smittevernlegen