

OPPDATERT INFORMASJON OM KORONAVIRUS

Har du spørsmål om coronaviruset ?

Finner du ikke svar på Folkehelseinstituttets hjemmeside, fhi.no kan du ringe telefon: [815 55 015](tel:81555015)

Hvis du tror du er smittet (har du symptomer OG har enten vært i områder med vedvarende smitte ELLER vært i NÆR-kontakt med person med påvist Corona smitte?) eller har spørsmål om Coronasmitte ?

Hvis du tror du er smittet av det nye Corona-19 viruset skal du sette deg selv i karantene til du vet sikkert hva du skal gjøre videre.

Hvis du tror du kan være smittet eller har spørsmål rundt dette, ring servicetorget i kommunen på telefon 72 40 10 00, for mer informasjon eller ring din fastlege.

Du skal ikke møte opp på fastlegekontoret dersom du er syk, men ringe fastlegekontoret eller servicetorget for informasjon.

Det vil så bli drøftet om man skal testes i hjemmet eller komme til legekontoret.

Under transport bør man ha på munnbind om man har det, eller at man får det på med en gang man ankommer legekontoret.

Dersom du ikke får tak i din fastlege eller legevaktsentralen i Orkdal og er **alvorlig syk ring 116117.**

Hva er symptomene og indikasjon for mistanke om smitte ?

- 1) **DU HAR VÆRT I OMRÅDER MED VEDVARENDE SMITTE** se liste på [FHI.no](https://fhi.no)
- 2) **Eller har vært i nær kontakt med pasient positiv for Corona 19**
- 3) **Hvis ingen av 1 eller 2- er det ikke grunn til å mistenke corona- du kan fortsette som før, evt kontakt fastlege hvis alvorlig tilstand.**

Symptomer:

- Det nye coronaviruset fører til luftveisinfeksjon og kan gi alt fra milde symptomer til mer alvorlig sykdom. Symptomene ligner de man ser ved forkjølelse og influensa.

- Feber og hoste er de vanligste symptomene.
- Enkelte har startet med sår hals og milde symptomer, men de fleste vil få feber og hoste etterhvert.

Det finnes ingen spesifikk behandling eller vaksine mot sykdommen.

Smittemåte: Dråpe og -kontaktsmitte

Inkubasjonstid: fra 2-14 dager.

Definisjon av et mistenkt tilfelle

Pasienter med akutt luftveisinfeksjon med minst ett av følgende symptomer: hoste, kortpustethet, feber og som i løpet av de siste 14 dagene før symptomdebut, oppfyller minst ett av følgende kriterier:

- Har vært i et område med utbredt eller lokal spredning av Coronavirus (covid-19):
- Områder med spredning av Coronavirus(se i tabellen under)
- Har vært i nærkontakt med et bekreftet tilfelle av covid-19 sykdom
- Har pleiet/behandlet en pasient, håndtert prøvemateriale fra eller på annen måte hatt tilsvarende nærkontakt med en person som er bekreftet syk med Coronavirus sykdom.

Områder med spredning av covid-19

Utbredelsen av viruset øker stadig, og rådene kan endres på kort varsel.

Spredningen av viruset regnes å være utbredt i enkelte regioner i fastlands-Kina, Iran, Sør-Korea og regioner i Nord-Italia og Østerrike (se tabell)

Spredningen regnes å være lokal i Hong Kong, Singapore og Japan. Opphold kun på flyplass i disse områdene regnes som lav risiko og gir som hovedregel ikke grunnlag for testing eller karantene.

Utbredt spredning	Lokal spredning
Hubei-provinsen i Kina	Fastlands-Kina (unntatt Hubei)
Iran	Hong-Kong
Sør-Korea	Singapore
Nord-Italia: Regionene Lombardia, Veneto, Emilia-Romagna, Piemonte, Valle d'Aosta, Liguria, Marche, Trentino-Alto Adige, Friuli Venezia Giulia, Toscana, Umbria og Abruzzo	Japan
Østerrike: Tirol	

Flere land både i og utenfor Europa rapporterer om en økning av tilfeller. Helsepersonell som har vært på reise i utlandet og som utvikler luftveissymptomer innen 14 dager etter hjemkomst bør testes for covid-19.

Utvidede anbefalinger om karantene

Anbefalingene om karantene er i 08.03.20 blitt utvidet til å gjelde alle personer som har vært i områder med vedvarende smitte av koronavirus.

Det betyr at alle som har vært i områder med vedvarende smitte skal holde seg hjemme i 14 dager etter hjemkomst, uavhengig av om de har symptomer eller ikke.

Hjemmekarantene

Hjemmekarantene er aktuelt for de som ikke har symptomer på covid-19, men har hatt nær kontakt med et bekreftet tilfelle eller har vært i områder med vedvarende smitte av koronavirus.

Dersom du bor sammen med den du er nærkontakt til (person som er syk med covid-19), er det gitt egne råd for dette:

Det er viktig at du er årvåken på utvikling av symptomer som hoste, halsbetennelse, kortpustethet eller feber. I så fall defineres du som mistenkt tilfelle. Da skal smitteverntiltak som ved hjemmeisolering følges, og lege må kontaktes på telefon for videre vurdering.

Du kan gå ut av eget hjem, men anbefales å unngå nær kontakt med andre.

Har du fått hjemme karantene omfatter det:

- ikke gå på jobb eller skole
- Ikke oppsøke butikker, treningssenter, og andre steder der du kommer nær andre
- unngå reiser
- ikke ta offentlig transport
- unngå nær kontakt med andre, stå på minst 1 meter avstand.

Da nærkontakter ikke har symptomer, ansees de å utgjøre en lav risiko for videre smitte. Det er derfor ikke nødvendig for deg og husstandsmedlemmer å følge spesielle råd for beskyttelse ut over håndhygiene og andre grunnleggende smitteverntiltak. God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og før måltider.

Råd til pasienter som isoleres i hjemmet ved koronavirus

Hjemmeisolering betyr at du skal holde deg hjemme på samme vis som ved karantene. Dersom mulig, bør du oppholde deg og sove i et annet rom enn de andre du bor sammen med. Har dere flere bad og toalett, bør du bruke et separat bad og toalett. Dersom dere kun har ett, er det viktig at du bruker et separat håndkle.

Dersom en du bor sammen med er syk med covid-19, regnes du som nærkontakt og bør ha hjemmekarantene. Nærkontakter behøver ikke å bruke beskyttelsesutstyr i hjemmet, men hvis mulig anbefales det å begrense nær kontakt med personen som er hjemmeisolert.

For å forhindre smitte

- Personer som er syke bør unngå å hoste eller nyse direkte på andre, og om mulig holde minst 1 meters avstand til personer med luftveissymptomer.
- Bør tilstrebe hoste/nyse i lommestørkle som kastes eller i armkroken, deretter håndvask.
- God håndhygiene er viktig, håndvask er det beste. Egen håndduk bør brukes for hver person i hjemmet.
- Det anbefales ikke bruk av munnbind utenom helsevesen

Alternative løsninger til håndhilsing

I tillegg anbefaler helsedirektøren alle aktører i helse- og omsorgstjenesten å finne alternative løsninger til håndhilsing, og at det er klokt at vi alle i ulike sammenhenger utviser større forsiktighet med håndhilsing og klemming.

Arrangementer

I Oppdal er det nå avlyst en rekke arrangementer med bakgrunn i forebygging og smittebegrensning.