

Hei,

Videresender mer informasjon til dere, slik jeg også gjorde til kommunale barnehager i går. Kommunen har nå lagt ut ny informasjon på intranett med konkretisering av ulike problemstillinger knyttet til koronasmitte. Her finner dere også enkelte eksempler med forklaring på hvordan vi skal forholde oss til ulike scenarier. Alle disse eksemplene er basert på virkelige hendelser. Legg spesielt merke til eksempel 5 og 6. Her går vi langt i å vise at man i skole og barnehage i størst mulig grad bør finne alternativer til aktiviteter som samler mange barn og unge på en gang.

Med vennlig hilsen

Monica Buvig Stenseth

Kommunalsjef barnehage

Oppvekst og utdanning

M: +47 474 55 360

www.stavanger.kommune.no



Stavanger
kommune

Er du smittet, mistenkt smittet, nærkontakt eller lavrisikokontakt?

Oppdatert: 11.03.2020

Her har vi laget en oppsummering av hva som gjelder for deg som er smittet, mistenkt smittet, nærkontakt eller

lavrisikokontakt. Informasjonen bygger på Folkehelseinstituttet sine anbefalinger.

- 1. Bekreftet tilfelle
- 2. Mistenkt tilfelle
- 3. Nærkontakt (høyrisikoeksponering)
- 4. Lavrisikokontakt
- 5. Til deg som har vært i områder med vedvarende spredning
- 6. Til deg som er helsepersonell
- Eksempler på ulike scenarier

1. Bekreftet tilfelle

Du tilhører kategorien «bekreftet tilfelle» hvis du har fått bekreftet av lege at du er smittet av koronaviruset (covid-19).

Hva skal du gjøre om du tilhører kategorien «bekreftet tilfelle»?

1) Hjemmeisolering

Er det bekreftet av lege at du er smittet av koronaviruset skal du holdes i såkalt hjemmeisolering. Det betyr at du må holde deg isolert hjemme hos deg selv. Du skal ikke gå i butikken e.l. Legen skal i samråd med kommunelegen vurdere hvem som kan hjelpe deg med nødvendige innkjøp. Avhengig av situasjonen, kan det være en nabo eller andre. Noen matvarebutikker kjører også ut varer.

2) Hvordan skal du oppføre deg når du er i hjemmeisolering?

- Begrens nær kontakt med andre personer i hjemmet ditt

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.

- Hosting og nysing

Dekk munnen og nesen med et papirlommetørkle når du hoster/nyser, eller host/nys i albuen. Kast brukte papirlommetørklær umiddelbart, og vask deretter hendene dine.

- Håndhygiene

Vask hendene hyppig og grundig med såpe og vann. Du kan også bruke et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel med alkohol 70 prosent, dersom såpe og vann ikke er lett tilgjengelig.

- Klesvask og rengjøring

Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader.

Hyppig rengjøring av overflater, slik som baderomservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk, anbefales. Vanlige renholdsmidler kan benyttes.

3) Kontakt med legen og legebesøk

Du må ta kontakt med fastlegen din når du får beskjed om at du er smittet, for å avtale oppfølging.

Du skal ha kontakt med legen din via e-konsultasjon eller telefon om tilstanden din er regelmessig.

Dersom din tilstand forverrer seg og du har behov for akutt legehjelp, ring fastlegen eller legevakten.

Legebesøk, tannlegebesøk eller lignende, som var avtalt før du ble smittet, bør utsettes til du er frisk og smittefri.

Dersom du må oppsøke annen helsetjeneste, ring og fortell at du har covid-19. Dette vil hjelpe helsetjenesten med å iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet.

Du skal ikke benytte offentlig transport eller taxi. Gi beskjed til helsetjenesten dersom du ikke kan benytte egen bil.

4) Råd vedrørende dine husstandsmedlemmer

De som bor i samme hus som deg får status som «nærkontakter» og skal ha hjemmekarantene.

- «Nærkontakter» behøver ikke å bruke beskyttelsesutstyr i hjemmet, men hvis mulig anbefales det å begrense nær kontakt med deg som er i hjemmeisolasjon.

- De bør unngå unødvendig sosial kontakt i 14 dager etter at de sist hadde kontakt med deg, eventuelt 14 dager etter at du ble erklært smittefri.
- De skal ikke gå på jobb eller skole og unngå offentlige områder.
- De skal Ikke bruke offentlig transport eller drosjer.
- De må daglig følge med på egen helsetilstand med hensyn til tegn på luftveisinfeksjon som feber og hoste inntil 14 dager etter siste kontakt med deg, eventuelt 14 dager etter at du er erklært smittefri. De må ringe lege dersom de utvikler symptomer.
- Det bør ikke være flere personer i huset enn det som er nødvendig. Dere må begrense sosial kontakt med andre og unngå besøk.
- Det er fint om de som er «nærkontakter» bidrar til å observere symptomene dine, og kontakter lege/legevakt om tilstanden forverrer seg.
- «Nærkontakter» må ha god håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann, spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og før måltider. De må også huske å vaske eller desinfisere hendene:
 - Når de forlater rommet hvor den som er hjemmeisolert oppholder seg
 - Før de skal ut av huset
 - Etter kontakt med den som er hjemmeisolert eller utstyr vedkommende har brukt, som sengetøy, bestikk osv.

Dersom du eller «nærkontaktene» har ytterligere spørsmål, kontakt lege på telefon for nærmere informasjon.

2. Mistenkt tilfelle

Du tilhører kategorien «mistenkt tilfelle» hvis du har akutt luftveisinfeksjon med minst ett av følgende symptomer: hoste, kortpustethet, feber og samtidig oppfyller minst ett av følgende kriterier:

I løpet av de siste 14 dagene før symptomdebut

- Har du vært i områder med vedvarende spredning av koronaviruset
- Har du vært i nærkontakt (se under) med en eller flere som er bekreftet smittet av koronavirus (covid-19.)

- Har du pleiet/behandlet en pasient, håndtert prøvemateriale fra eller på annen måte hatt tilsvarende nærkontakt med en person som er bekreftet syk av koronavirus (covid-19.)

Hva skal du gjøre om du tilhører kategorien «mistenkt tilfelle»?

1) Hjemmeisolering

Selv om det ikke er bekreftet at du er smittet av koronaviruset må du holdes i såkalt hjemmeisolering. Dette for å begrense smitten om det viser seg at du er smittet. Hjemmeisolering betyr at du må holde deg isolert hjemme hos deg selv. Du skal ikke gå i butikken e.l. Legen skal i samråd med kommunelegen vurdere hvem som kan hjelpe deg med nødvendige innkjøp. Avhengig av situasjonen, kan det være en nabo eller andre. Noen matvarebutikker kjører også ut varer.

Ring koronatelefonen (51 91 40 30) og avtal hvordan du skal bli testet. Hjemmeisoleringen varer til du har fått svar på om du er smittet. Er du smittet får du status «bekreftet tilfelle» (se punkt 1 «bekreftet tilfelle»). Er du ikke smittet får du status som «nærkontakt» (se punkt 3 «nærkontakt»). Det er viktig at du overholder karantenebestemmelsene selv om du ikke er smittet.

2) Hvordan skal du oppføre deg når du er i hjemmeisolering?

- Begrens nær kontakt med andre personer i hjemmet ditt

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.

- Hosting og nysing

Dekk munnen og nesen med et papirlommetørkle når du hoster/nyser, eller host/nys i albuen. Kast brukte papirlommetørklær umiddelbart, og vask deretter hendene dine.

- Håndhygiene

Vask hendene hyppig og grundig med såpe og vann. Du kan også bruke et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel med alkohol 70 prosent, dersom såpe og vann ikke er lett tilgjengelig.

- Klesvask og rengjøring

Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader. Hyppig rengjøring av overflater, slik som baderomservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk, anbefales. Vanlige renholdsmidler kan benyttes.

3) Legebesøk

Dersom du må til legen din eller må oppsøke annen helsetjeneste, ring helsetjenesten og fortell at du har covid-19. Dette vil hjelpe helsetjenesten med å iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet. Du skal ikke benytte offentlig transport eller taxi. Gi beskjed til helsetjenesten dersom du ikke kan benytte egen bil.

4) Råd vedrørende dine husstandsmedlemmer

De som bor i samme hus som deg får status som «nærkontakter» og skal ha hjemmekarantene.

Dersom du ikke er smittet, får dine husstandsmedlemmer status som «lavrisikokontakt» og hjemmekarantenen oppheves. Dersom du får beskjed om at du er koronasmittet skal dine husstandsmedlemmer være i hjemmekarantene i 14 dager etter at du er symptomfri (Se punkt 3 «nærkontakt»).

3. Nærkontakt (høyrisikoenksponering)

Du tilhører kategorien «nærkontakt» hvis du har vært eksponert for smitte. Det vil si at du i løpet av de siste 14 dagene:

- Har bodd i samme husstand som en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Har hatt direkte fysisk kontakt med (for eksempel ved håndhilsning) en som er bekreftet syk med covid-19.
 - Har vært i direkte kontakt med spytt (for eksempel blitt hostet direkte på) fra en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Har hatt nærkontakt, ansikt til ansikt, under 2 meter i mer enn 15 minutter, med en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Har oppholdt deg i et avgrenset miljø (for eksempel et klasserom, møterom, venterom e.l.) med en person som er bekreftet syk med covid-19 i mer enn 15 minutter og på mindre enn 2 meters avstand.

- Har pleiet/behandlet en pasient, håndtert prøvemateriale fra, eller på annen måte har hatt tilsvarende nær fysisk kontakt med en person som er bekreftet syk med covid-19, uten å ha brukt anbefalt beskyttelsesutstyr
- Har sittet i nærheten av (to seter eller nærmere i alle retninger) en person som er bekreftet syk med covid-19 på fly, samt andre nærkontakter på fly.
- Har vært del av samme reisefølge som en person som er bekreftet syk med covid-19.

Hva skal du gjøre om du tilhører kategorien «nærkontakt»?

1) Hjemmekarantene

Hjemmekarantene er aktuelt for deg 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, skal du være i hjemmekarantene i 14 dager etter at den smittede er symptomfri.

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 hjemmeisolering følges, og du må kontakte lege eller koronatelefonen for videre vurdering.

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

- ikke gå på jobb eller skole
- Ikke gå i butikken eller på treningsstudio
- unngå reiser og ikke ta offentlig transport
- unngå andre steder der man lett kommer nær andre

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 god håndhygiene og andre grunnleggende smitteverntiltak. God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og før måltider.

2) Råd til personer som bor sammen med en «nærkontakt»

Bor du sammen med en «nærkontakt» regnes du som «lavrisikokontakt». (Se punkt 4 «lavrisikokontakt»).

4. Lavrisikokontakt

Du tilhører kategorien «lavrisikokontakt» hvis du i løpet av de siste 14 dagene:

- Er kjent å ha vært i nærheten av en person som er bekreftet syk med covid-19, uten å ha hatt nærkontakt (se avsnitt om nærkontakter).
- Har reist på samme transportmiddel som en person som er bekreftet syk med covid-19, en uten å ha sittet i nærheten av (to seter eller nærmere i alle retninger).
- Har husholdningsmedlemmer som har vært i områder med vedvarende smitte.

Hva skal du gjøre om du tilhører kategorien «lavrisikokontakt»?

Som «lavrisikokontakt» kan du leve som normalt, men det er viktig at du er årvåken på utvikling av symptomer som hoste, halsbetennelse, kortpustethet eller feber. God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og før måltider.

Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon endres lavrisikostatusen til status som nærkontakt og du må være i karantene til du får testet deg og testresultat er klart.

5. Til deg som har vært i områder med vedvarende spredning

Har du vært i område med vedvarende spredning av koronavirus, skal du holde deg i hjemmekarantene i 14 dager etter at du kom hjem. (Se punkt 3 «nærkontakt»)

6. Til deg som er helsepersonell

Har du vært i utlandet, uavhengig av område, og får symptomer som hoste, halsbetennelse, kortpustethet eller feber, skal du ikke gå på jobb før du får tatt en test og fått vite resultatet.

Folkehelseinstituttet: Beskrivelse for helsepersonell av hva som menes med hjemmekarantene og hjemmeisolering, og råd ved slike tiltak.

Få mer informasjon på stavanger.kommune.no/korona

Eksempler på ulike scenarier



Eksempel 1:

Per (48) har testet positivt for korona etter en reise i Italia. Per blir regnet som «bekreftet tilfelle» og settes i 14 dagers hjemmeisolering.

Per er fotballtrener og hadde vært på fire fotballtreninger før han fikk symptomer. Treneren og fotballspillerne hadde ikke hatt nær kontakt, så fotballspillerne blir regnet som «lavrisikokontakter». De kan gå på jobb og skole som normalt, men blir bedt om å følge nøye med på om de får symptomer og å være nøye på håndhygiene.

To av fotballspillerne får symptomer (feber og hoste) og kontakter koronatelefonen for å få en vurdering av om de trenger test.



Eksempel 2:

Kaia (15) har testet positivt på koronavirus. Kaia blir satt i hjemmeisolering. Kaia hadde vært på skolen i tre dager før hun fikk symptomer og ble testet. Hele klassen til Kaia + de to kontaktlærerne blir derfor kategorisert som «nærkontakter» og blir bedt om å holde seg hjemme i 14 dager (hjemmekarantene). De med symptomer blir testet for koronavirus.

Elevne med symptomer blir regnet som «mistenkte tilfeller», og familiene får beskjed om å holde seg hjemme (hjemmekarantene) inntil svar på testene av deres barn foreligger.

Familiene til de andre klassekameratene, som er i hjemmekarantene, blir regnet som «lavrisikokontakter». De kan leve som normalt, men blir bedt om å følge nøye med på om de får symptomer og å være nøye på håndhygiene. Resten av trinnet blir kategorisert som «lavrisikokontakter» og kan gå på skolen, men blir bedt om å følge nøye med på om de får symptomer og å være nøye på håndhygiene. Hvis de utvikler symptomer, må de holde seg hjemme

og kontakte koronatelefonen.



Eksempel 3:

Lærer har vært i Oslo og besøkt to venner som har vært i Nord-Italia for 11 dager siden, men som ikke har symptomer. Vennene skal være i hjemmekarantene i tre dager til.

Vennene til læreren har status som «lavrisikokontakter», siden de ikke har hatt symptomer. Læreren kan dermed gå på jobb som normalt når hun

kommer tilbake fra Oslo.



Eksempel 4:

En barnehage med spesialavdeling har barn som kan regnes å være i høyrisikogruppen for koronasmitte. Et barn i denne barnehagen har foreldre i kategorien «lavrisikokontakter» som skal holde seg i hjemmekarantene i 14 dager, i tråd med helsedirektoratets anbefalinger. Barnet kan ifølge reglementet gå i barnehagen som normalt.

I tilfeller som involverer barn i høyrisikogrupper, kan særskilte vurderinger likevel gjøre at familien, i samråd med barnehagen og barnets fastlege, velger å gå utover de generelle rådene, og holde sitt barn hjemme.



Eksempel 5:

Barnehage med 100 barn skal arrangere påskefrokost for foreldre og barn. Verken barn eller foreldre har påvist smitte.

Dette arrangementet kommer ikke inn under kommunens bestemmelser om arrangementer som skal avlyses, men barnehagen velger likevel å avlyse den planlagte påskefrokosten og lar i stedet hver avdeling ha en mindre markering med foreldrene på sin avdeling, på ulike dager.

Barnehagen iverksetter også ekstra hygienetiltak på alle avdelingene: gode rutiner for håndvask og tilgjengelig antibac.



Eksempel 6:

Barneskole med 380 elever pleier å samle 1-4 klasse og 5-7 klasse i gymsalen for fredagssamling annenhver fredag. Elevene sitter tett i tett for å få plass til alle.

Dette arrangementet kommer ikke inn under kommunens bestemmelser om arrangement som skal avlyses, men skolen velger likevel å avlyse de vanlige samlingene i gymsalen, og lar hver klasse ha en kosetime i klasserommet i stedet.

Skolen iverksetter også ekstra hygienetiltak på alle trinnene: gode rutiner for håndvask og tilgjengelig antibac.