

Informasjon til innbyggere i Hol kommune

31.03.2020

HOL
KOMMUNE



Vi ber om at alle som kan, hjelper oss med å informere videre. Du finner oppdatert informasjon på www.hol.kommune.no. Følg oss gjerne på facebook.

Pr. 30.03.20 er det 42 smittede i Hol kommune, og vi er i fase 2 i spredning av epidemien/pandemien. Det betyr at de fleste nye tilfellene er smittet i Norge, og at det finnes flere klynger med minst tre ledd av innenlands smitte. Hol kommune har et stort antall smittede sammenlignet med andre kommuner. Kommunen har hatt noen uheldige omstendigheter knyttet til arrangement tidlig i pandemiutviklingen før omfattende testing ble iverksatt. Det er likevel viktig å understreke at antall smittede også henger sammen med hvor effektiv Hol kommune har vært til å ta prøver og et grundig smittesporingsarbeid. Hol kommune har etablert et godt apparat for å håndtere koronapandemien og har kontroll.

Legetjenesten Hol og Geilo ønsker å minne om at kontorene er åpne på vanlig måte og tar imot henvendelser fra pasienter som har behov for helsehjelp. Kontoret har gode rutiner for å forebygge smitte og er bemannet til å ivareta alle ulike behov for helsehjelp.

Legetjenesten ber pasienter om følgende:

- Møt opp alene til timen, pårørende skal verken være med på venterom eller konsultasjon hvis det ikke er helt nødvendig.
- Møt opp på venterommet til det klokkeslettet du er tildelt time, ikke lenge før.
- Hvis du har luftveissymptomer eller er i karantene, må du ikke møte opp på legesenteret/legekontoret, da **MÅ du ringe først**.
- Ring alltid for å avtale time. Dette gjelder også øyeblikkelig hjelp time.
- Legen kan også tilby videokonsultasjon og telefonkonsultasjon

Vi minner om reglene vi **alle** skal følge nå:

- Når vi er innendørs på arbeidsplassen eller f.eks. i butikken, bør vi ha minst to meters avstand til hverandre. Det gjelder ikke når vi er innendørs med familie eller personer i samme husstand.
- At vi ikke samles mer enn fem personer utendørs, og at vi passer på å holde god avstand til andre vi treffer, enten det er kollegaer, venner eller bekjente.
- Det er viktig å fortsette å vaske hendene hyppig og grundig. Det vil blant annet si å vaske hendene før vi går ut, med en gang vi kommer hjem og før vi spiser. Vi prøver også å unngå å ta oss i ansiktet.

Håndtering av koronaviruset i Hol kommune

Hol kommune har iverksatt disse tiltakene:

Smitteverngruppe er etablert i henhold til gjeldende smittevernplan.

Smitteverngruppen leder og koordinerer smittevernsarbeidet. Det er bl.a. en egen arbeidsgruppe som arbeider med smittesporing. De jobber med å spore opp hvem hver enkelt smittet har hatt nærkontakt med for å hindre videre spredning av koronaviruset.

Geilotun bo- og behandlingssenter har flyttet en avdeling med inneliggende pasienter til Vestlia Resort Geilo. Årsaken til flytting, er et ønske om å skjerme pasientene på Geilotun mot smittefare og samtidig frigjøre institusjonsplasser til smittede pasienter hvis behovet skulle oppstå. Det er besøksforbud på alle institusjoner for å verne om de mest sårbare i kommunen.

Hol kommune har en løpende vurdering av bruk av helsefaglig personell i tiden fremover. Vi oppfordrer og håper at pårørende som ikke er i karantene, og som er friske, kan bistå sine nærmeste som bor hjemme. Det er viktig at dette gjøres i tett samråd med våre fagfolk. Vi ønsker å bygge et godt samarbeid slik at vi kan gi best mulig tjenester.

Kommunen har satt i gang kartlegging av ekstern helsefaglig kompetanse. Har du helsefaglig utdanning og mulighet til å bidra, sjekk kommunens nettside for mer informasjon.

Har du bekymringer, søvnvansker eller vanskelige tanker knyttet til koronasmitte eller annet og trenger noen å snakke med?

Psykisk helsetjeneste i Hol kommune har opprettet en telefon du kan kontakte. Nummeret er 9598 6422 og er bemannet mandag til fredag kl 08.00 – kl 15.30. Du kan også chatte/nettprate med psykisk helse på Hol kommunes hjemmeside. Du er anonym og personvernet er ivaretatt. Chatten betjenes: Mandag til fredag fra kl 09.00 – kl 15.00, lørdag fra kl 15.00 - 18.00.

Frivillighet

Hvis du ikke har mulighet til å handle varer eller få tak i medisiner selv, har flere butikker og apotek etablert ordning med levering hjem til deg. Frivilligsentralen har også avtale med andre butikker/apotek som ikke har slik ordning. Da er det frivillige som henter og leverer varer/medisiner til deg ved behov. Har du behov for mer informasjon eller hjelp med bestilling, ta kontakt med kontaktpersoner for frivillige:

Marit Grevsgård Øen	9880 6243
Terje Engerbakk	9074 6775
Per Johan Franzen	9205 2066
Siren Bjordal	9598 6441

Ønsker du å prate med noen? Vi har telefonvenner som kan kontakte deg, spørre hvordan du har det, og dere kan prate om det som opptar deg. Vedkommende kan også lese nyheter fra nettsidene våre for deg. Ta kontakt på telefon 9598 0040 eller 9598 6435.

Kultur

Kultur og oppvekst har samlet mye av det du trenger på en nettside: www.digitalkulturhol.no. Siden er et ressursknutepunkt hvor du vil finne alt fra digitale arrangement, undervisningsmaterieell fra kulturskolen, tilbud fra bibliotek og kulturarv, ulike digitale aktivitetstilbud, lokale nyheter og muligheter. Det er 24 timers sending med nye og tidligere opptak. Hver dag kl 15.00 vil det være en direkte filmfremvisning med ulike nøkkelpersoner, f.eks. kommuneoverlege og ordfører.

Korona og svindlere

Det er dessverre noen som prøver å utnytte den pågående koronapandemien til å svindle andre. Svindlerne spiller gjerne på offerets frykt. Vi ser derfor en markant oppblomstring av koronarelatert svindel på e-post og ved å ta kontakt via telefon eller hjemmebesøk.

Vi oppfordrer alle som får henvendelser som kan være svindelforsøk, til å kontakte andre eller Hol kommune på tlf. 3209 2100. Er henvendelsen for å overføre penger, oppgi ID-nummer e.l., kontakt banken din. Husk at du aldri skal utlevere personlig informasjon til andre.

Bestemmelser om stenging

Alle spisesteder, hoteller, overnattingssteder og skianlegg i Hol kommune er stengt. Hol kommune har fattet vedtak som er strengere enn nasjonalt vedtak fattet av Helsedirektoratet.

Det er anledning til å bestille både take away og hjemlevering.

Vedtaket finnes på hjemmesiden og gjelder for turistnæringen i Hol kommune.

Regjeringen har vedtatt stenging av bl.a. følgende virksomheter: fysioterapeuter, herunder manuellterapeuter, kiropraktorer, optikere, fotterapeuter, logopeder, psykologer og virksomheter som utfører komplementær og alternativ medisin.

Barnehager, skole og SFO er også stengt.

Politiske møter

Vi vil gjennomføre noen politiske møter, bl.a. formannskapsmøter, som digitale fjernmøter. Andre politiske møter er utsatt inntil videre.

Aktuelle telefonnummer

Hol kommune	3209 2100
Koronatelefonen, svarer på spørsmål om koronaviruset	3208 5050
Nasjonal informasjonstelefon om Korona	8155 5015
Legevakt, dersom du er alvorlig syk	116117
Psykisk helse, om du har bekymringer eller vanskelige tanker rundt koronasmitte eller annet	9598 6422

Servicetorget og kommunehuset er stengt. Du når oss på telefon 3209 2100 hverdager kl 09.00 – kl 15.00. Det er bare å ringe om du lurer på noe.

Du finner alltid oppdatert offisiell informasjon på folkehelseinstituttets nettside (fhi.no) og helsedirektoratets nettside (helsedirektoratet.no).

Vis koronavett!

Med vennlig hilsen
Ole Johnny Stavn
Rådmann

Litt, mye eller helt avstand?

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

Råd for befolkningen generelt m. covid-19

- Dere som bor sammen kan også normalt, men kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Risiko barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og trosslehygiene!
- Ungå hårdhåndsling og kjenning ute for hjemmet.
- Ungå signatsering og utestenging.

Du er som tilhører en risiko gruppe er disse rådene som du skal følge!

tilgjengelig

HJEMMEKARANTENE

ettersom du har vært i kontakt med noen som har vært syk med covid-19

- Dere som bor sammen kan fortsatt 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 de nødvendige ærendene matbutikk eller apotek
- Du kan besøke venner med et ikke karantene.
- Negativt test vil ikke kreve karantene.
- Hvis du har en sykdom som krever diskusjon, kan du bli utelukket fra skole.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over til hjemmehjelp.

HJEMMEISOLERING

Du skal ikke gå ut av hjemmet.

- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflaten hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din.
- De fleste barn som er i med skal være i karantene.

LUFTVEISINFEKSJON

men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra skole, butikker, senter, men på utførselsinfeksjon, minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- Du kan med et ikke karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis du får symptomer, skal de holde seg hjemme.