



Hol kommune

Til dagligvareforretninger og reiselivsbedrifter i kommunen

09.07.20.

Informasjon til turister og andre tilreisende

Utenriksdepartementet fraråder alle utenlandsreiser som ikke er strengt nødvendige. Reiserådet gjelder til 20. august. Det ble gjort unntak for nordiske land som dokumenterer lavt smittepress fra og med 15. juni. Unntaket utvides fra og med 15. juli til også å gjelde land i EØS og Schengen. Dette innebærer at tilreisende fra land med lavt smittepress også kan besøke Norge uten karanteneplikt.

Økt innreise kan imidlertid medføre økt smittepress i Norge, særlig i turistkommuner. For kommunale helsemyndigheter, er det nå viktig å minne om at vi alle har ansvar for å følge opp de smittevern rådene som gjelder i Norge til enhver tid. Dette gjelder følgende:

- generelle smittevern råd
- regler for innreisekarantene
- hva man skal gjøre hvis man får luftveissymptomer og hvordan man kan teste seg
- reglene for isolasjon

Vedlagt er oppdatert informasjon til turister og de som er i kontakt med turister gjennom sitt arbeid, på norsk og engelsk. Jeg ber om at denne informasjonen blir gjort tilgjengelig for besøkende/kunder i den respektive virksomhet, og at informasjonen gjøres kjent for alle ansatte. Det er viktig å presisere at de samme rådene også gjelder for fastboende.

Viktige budskap i informasjon til reisende:

Stopp smitten

- Hold minst 1 meter avstand
- Vask hender ofte og grundig
- Hold deg isolert hvis du er syk

Test deg om du er syk

- Dersom du får du symptomer som feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals, eller sykdomsfølelse skal du ringe legevakt på 116 117 for testing. Undersøkelse og testing for Covid-19 er gratis for alle.

Karantene

- Mange må i karantene når de reiser inn i Norge. Gjelder dette deg? Oversikten finner du på helsenorge.no/coronavirus

Skriv ut vedlegget med «Koronavirus» i gult felt, og heng opp godt synlig!

Med hilsen

Geir Strømmen, kommuneoverlege

Informasjon til deg som jobber med reisende

Har du symptomer på covid-19?

- Ikke gå på jobb, hold deg hjemme.
- Kontakt den lokale helsetjenesten for testing. Se kommunens hjemmeside hvor du skal ringe.
- Symptomene er feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals, eller sykdomsfølelse.

Møter du noen som har symptomer på covid-19?

- Hold god avstand til vedkommende.
- Informer personen med symptomer at vedkommende skal kontakte lege på telefon.
- Enten legevakt på 116 117 eller se kommunens nettside om hvor de tilbyr testing.
- Hjelp vedkommende med å kontakte lege, dersom det er nødvendig.

Får du spørsmål om koronasituasjonen?

- Oppdatert informasjon til befolkningen: www.helsenorge.no/koronavirus.
- Trenger du svar på engelsk? Se www.helsenorge.no/coronavirus.
- Finner dere ikke svar kan du be vedkommende om å ringe informasjonstelefonen på + 47 815 55 015. De snakker også engelsk.



Se mer informasjon:
www.helsenorge.no/koronavirus

Informasjon til deg som ankommer Norge

Testing

- Dersom du får symptomer som feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals, eller sykdomsfølelse skal du ringe legevakt på 116 117 for testing.

Hvis du har bekreftet smitte med covid-19

- Dersom du får bekreftet smitte med covid-19 skal du i isolasjon og blir fulgt opp av lokal helsetjeneste.
- Du isoleres i hjemmet, i helseinstitusjon eller et annet sted kommunen bestemmer.
- Ta kontakt med lege dersom sykdommen forverres.

Generelle smitteverntiltak

- Hold avstand, minst 1 meter
- Vask hender ofte og grundig
- Hold deg isolert hvis du er syk

Karanteneplikt

- Kommer du fra land eller områder som har for høy smittespredning skal du i karantene i 10 døgn fra den dagen du kommer til Norge.
- Det gjelder disse landene/områdene: www.fhi.no/smittevernreise
- Når du skal i karantene er det lov å reise rett til oppholdssted med planlagt transportmiddel. Unngå nær kontakt med andre til du er hjemme.
- Karantenen skal gjennomføres sammenhengende på ett sted de 10 første dagene du oppholder deg i Norge.



Se mer informasjon:
www.helsenorge.no/koronavirus



Helsedirektoratet



FHI
Folkehelseinstituttet

KORONAVIRUS

Det er viktig å unngå smittespredning
av koronavirus:

- Hold deg isolert hvis du er syk
 - Vask hender
- Hold minst 1 meter avstand

Har du symptomer på covid-19?
Bli testet!

Ring legevakt 116117 for test.



Se mer informasjon:

www.helsenorge.no/koronavirus

Information for people working with travellers

Do you have symptoms of COVID-19?

- Don't go to work, stay at home.
- Contact your local health service for testing. See the municipality's website where you should call.
- The symptoms are fever, cough, shortness of breath, loss of taste or smell, sore throat, or feeling sick.

Do you meet anyone who has symptoms of COVID-19?

- Keep an increased distance from the person in question.
- Inform the person with symptoms that they should contact a physician on the telephone.
- Either by calling the local medical service at 116 117 or by visiting the municipality's website about where they offer COVID-19 testing.
- Help him or her to contact a physician if necessary.

Do you have questions about the corona situation?

- You will find updated information at www.helsenorge.no/coronavirus.
- If you still have a question unanswered you can call the information phone at + 47 815 55 015. They also speak English.



For more information:
www.helsenorge.no/coronavirus

Information to travellers arriving Norway

Testing

- If you get symptoms such as fever, cough, shortness of breath, loss of taste or smell, sore throat or feeling sick you must call the local medical service at 116 117 to get tested.

If you have tested positive for COVID-19

- If you are sick with COVID-19 or think you might have COVID-19, isolate yourself from other people. You will be followed up by the Norwegian health care service.
- You can self-isolate at home, in a health institution or elsewhere the municipality decides.
- Contact your doctor if the disease worsens.

Infection prevention measures

- Keep at least one meter distance to other people
- Wash your hands frequently and thoroughly
- Stay isolated if you feel sick

Quarantine on arrival in Norway

- If you're arriving from a country or an area without sufficiently low transmission, you must go into quarantine for 10 days from the day you arrive in Norway.
- This applies to the countries listed here: www.fhi.no/en/infectioncontroltravel
- When going into quarantine, you can travel straight to your planned accommodation by using planned transportation. Avoid close contact with others until you are at your accommodation.
- The quarantine must be carried out continuously in one place during the first 10 days of your stay in Norway.



Se mer informasjon:
www.helsenorge.no/coronavirus



Helsedirektoratet
Norwegian Directorate of Health



FHI
Folkehelseinstituttet

CORONAVIRUS

How to stop the spread of COVID-19:

- Stay home if you are sick
 - Wash your hands
- Keep at least one meter distance to other people

Do you have symptoms of COVID-19?
Get tested!

Call the local medical services at 116117
to get tested.



For more information:
www.helsenorge.no/coronavirus