



## Enhet forebygging Helsestasjon

Evenskjer 17.03.20

Det er påvist smitte hos en innbygger i kommunen. Den smittedes familiemedlemmer er også trolig smittet og det innføres derfor hjemmekarantene med umiddelbar virkning for alle barn og ansatte i en av kommunens barnehager og skoler. Karantenereglene gjelder til og med 26.03.20. De som er rammet av dette har fått beskjed via barnehagen og skolens kanaler.

Karantene gjelder for friske personer, men som har vært i en situasjon der smitte kan ha skjedd.

Dette gjelder for de som er i hjemmekarantene:

- Skal ikke gå på skole eller jobb.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Skal ikke ta offentlig transport.
- Bør unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand.
- Skal som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kafeer. Ved mangel på alternativer, kan du gå ut for å gjennomføre nødvendig ærender i butikk eller apotek, men du må sørge for å holde tilstrekkelig avstand (det vil si 1-2 meter) til andre og unngå kø.
- Kan gå tur ute, men hold minst 1, og helst 2 meters avstand til andre.
- Skal være årvåken på egne symptomer. Ved feber eller luftveissymptomer, skal du isolere deg så snart som mulig.

Hovedpoenget med karantene er å sikre at du ikke smitter andre før du selv utvikler symptomer, men det må også være praktisk gjennomførbart.

Det er barnet og de ansatte som er i karantene. Karantenen gjelder ikke øvrige familiemedlemmer, men vi oppfordrer på det sterkeste alle til å følge retningslinjer fra Helsedirektoratet med å redusere kontakten med andre, holde minimum 1-2 meters avstand og ha økt fokus på håndhygiene.

Personer som er i karantene og som får symptomer på luftveisinfeksjon skal ha hjemmeisolasjon inntil man er frisk, og minimum 14 dager etter karantenen startet.

Har du spørsmål kan helsestasjonen kontaktes på telefon 770 89540, eventuelt fagansvarlig helsesykepleier på telefon 91338820.

Med vennlig hilsen

Nadezda Wessel  
Kommuneoverlege

Mobil +47 91 51 59 54  
[nadezsa.wessel@tjeldsund.kommune.no](mailto:nadezsa.wessel@tjeldsund.kommune.no)

Lena Torbergsen  
Fagansvarlig helsesykepleier  
Enhet forebygging

Mobil +47 91 33 88 20  
[lana.torbergsen@tjeldsund.kommune.no](mailto:lana.torbergsen@tjeldsund.kommune.no)  
[www.tjeldsund.kommune.no](http://www.tjeldsund.kommune.no)