

# Vaner som forebygger **smitte**



## Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

## Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



## Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

## Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.



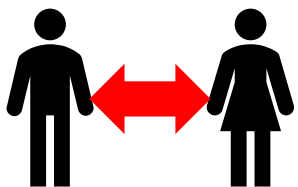
# Tiltak for å begrense smitte av Covid 19 (Coronavirus)



Vi håndhilser ikke, gir ikke high five, eller klemmer hverandre, men benytter vink, nikk eller «hei»



Vi tar ikke med besøk i stallen.



Vi holder minst én (1) meters avstand til både friske personer og de som hoster eller nyser, når det er mulig. Det inkluderer å begrense kontakt med andre der det er mulig.

Kilde: Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet

<b>Hvordan forholde deg til Koronavirus (Covid-19)</b>	
<b>En i husstanden har vært i nærheten av en som er smittet</b>	Husstandsmedlemmer kan leve som normalt i henhold til myndighetenes nye anbefalinger hvor blant annet skole og barnehage, kulturarrangementer, idrettsarrangementer, treningsentre med flere stenges.
<b>En i familien er syk med symptomer, men ikke påvist smitte</b>	Du og alle andre i familien skal settes i karantene. Du skal ikke være i nærheten av andre før du har avklart situasjonen med lege.
<b>Jeg har vært i nærkontakt med noen som har fått påvist smitte</b>	Har du vært i nærkontakt med personer som har fått påvist covid-19 skal du være i hjemme-karantene i 14 dager.
<b>Har du vært på reiser utenfor Norden?</b>	Da ilegges du karantene (isolering) i 14 dager etter ankomst. Vedtaket har tilbakevirkende kraft til 27.februar.
<b>Har du vært på reiser utenfor Norden, og har symptomer som forkjølelse, feber og/eller tungpustethet?</b>	Da ilegges du karantene (isolering) etter ankomst. Isoleringen varer i minst 7 dager etter symptomfrihet. Vedtaket har tilbakevirkende kraft til 27.februar.

## Hva gjør du hvis du mistenker at du er syk med det nye koronaviruset?

- Dersom du føler deg syk bør du holde deg hjemme
- Hvis du har behov for akutt helsehjelp, ta kontakt med fastlegen din per telefon.
- Hvis du ikke får tak i fastlegen, ring legevakt på 116117.
- Ved fare for liv og helse, ring 113.
- Informer legen om du har vært i minst én av følgende situasjoner:
  - Har vært utenfor Norden de siste 14 dagene.
  - Har hatt nærkontakt med en person som er bekreftet syk med det nye koronaviruset i løpet av de siste 14 dagene

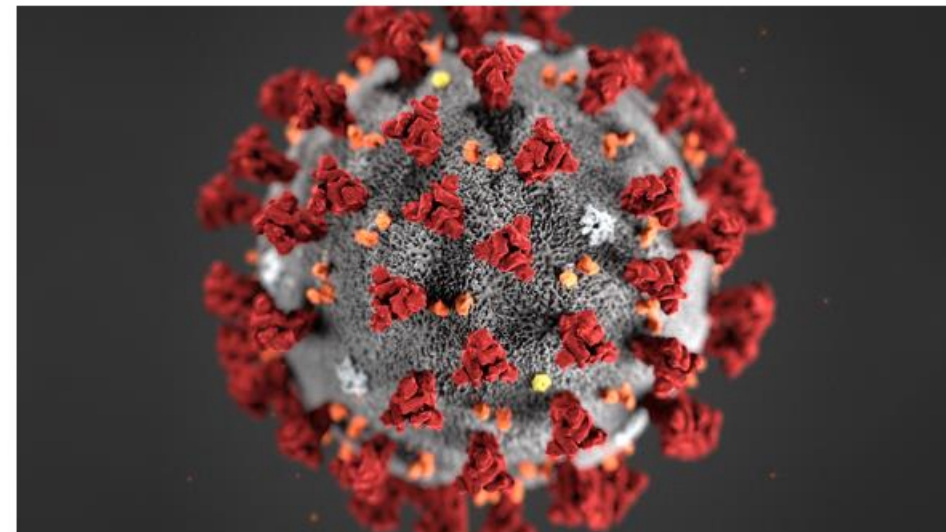


Foto: CDC, Alissa Eckert

**Mer informasjon finner du på [www.FHI.no](http://www.FHI.no)**



# **SANDNES OG JÆREN RIDEKLUBB**

**Trygt hestehold for mennesker og dyr**