



Vevelstad  
kommune



## Oppheving av lokale karantenebestemmelse i Vevelstad kommune

Vevelstad kommune har besluttet å oppheve lokale karantenebestemmelser. Samtidig minner vi om viktigheten av å overholde samtlige nasjonale smittevernregler. Vi må alle fortsette den gode dugnaden for å hindre smittespredning.

### Begrunnelse

Vevelstad formannskap ser at der ikke lenger er vesentlig verdi i å ha egne karantenebestemmelser for å beskytte innbyggerne i Vevelstad. Dette begrunnes med at beskyttelseeffekten tiltakene genererte i stor grad oppheves av de mange unntakene som må gjøres for at samfunnet fortsatt skal fungere. Det understrekes at lokale karantenebestemmelser har hatt verdi da kommunen per 14. april 2020 ikke har påviste smittetilfeller. Det er kommunisert at nasjonale tiltak vil lettes i tiden fremover, og det er en anbefalt at kommunene i størst mulig grad holder seg til de regler og råd som kommer fra nasjonalt hold. Dette betyr at friske personer som selv har valgt å gå i karantene ut i fra de tidligere lokale bestemmelsene som gjaldt for Vevelstad kommune, nå kan oppheve karantenen. Har du symptomer, må du rette deg etter de nasjonale bestemmelsene.

### Nasjonale tips om gode vaner som forebygger smitte

- ⊕ Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- ⊕ Hold minst to meters avstand til personer som hoster.
- ⊕ Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- ⊕ Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- ⊕ Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- ⊕ Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- ⊕ Finn alternativer til håndhilsing og klemming.

## Håndhygiene er et effektivt tiltak for å forebygge sykdom

- ⊕ Personer som er syke bør vaske hendene godt når det er risiko for at de har fått smittestoff på hendene (for eksempel etter å ha pusset nesene), før de berører gjenstander i omgivelsene.
- ⊕ Håndvask med såpe og lunkent vann anbefales, men hånddesinfeksjon er et godt alternativ som også kan gjennomføres ved sykesengen.
- ⊕ Det er også viktig at familiemedlemmer og andre som er i kontakt med den syke er ekstra påpasselig med håndhygiene etter kontakt med den syke eller med gjenstander som kan inneholde smittestoffer, som for eksempel snytepapir.
- ⊕ Rengjøring hjemme og offentlig: Det er usikkert hvor lenge viruset kan leve på overflater. Det vil variere med overflate, temperatur, sollys og luftfuktighet. Fordi virus kan finnes på overflater er håndvask det viktigste tiltaket.

## Nasjonale tiltak

- ⊕ Alle skal holde mer avstand enn vanlig. Når vi er sammen, bør vi ikke være mer enn 5 personer samlet, og vi bør holde en fysisk avstand på minst 2 meter mellom oss. Avstanden gjelder både innad i gruppen og til andre personer. Dette gjelder ikke for personer som lever sammen til vanlig. I butikker og apotek hvor to meter kan være vanskelig å overholde, bør man ha en avstand på minst én meter.
- ⊕ Det oppfordres til å unngå å bruke kollektivtransport, og unngå unødvendige fritidsreiser.
- ⊕ Helsemyndighetene anbefaler hjemmekontor hvis det er mulig, og dette avklares med arbeidsgiveren.
- ⊕ Treningssentre, svømmehaller, badeland og lignende er stengt.
- ⊕ Det er ikke tillatt med besøk på sykehjem og andre institusjoner for sårbare grupper.
- ⊕ De fleste serveringssteder vil være stengt, med unntak av de som serverer mat og kan overholde regelen om minst to meters avstand mellom gjestene og de som serverer, og ivaretar andre grunnleggende krav til smittevern.
- ⊕ En rekke offentlige tjenester holder stengt, som passkontorer, politiets publikumstjeneste, biblioteker etc.
- ⊕ Strengere grensekontroll – utlendinger uten oppholdstillatelse i Norge vil bli bortvist fra grensen.
- ⊕ Utenriksdepartementet fraråder alle utenlandsreiser som ikke er strengt nødvendige.

## Hva gjør jeg hvis jeg tror jeg er smittet?

- ⊕ Hvis du er syk, hold deg hjemme.
- ⊕ Hvis du er syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.

- ⊕ Ring legevakt 116 117 når fastlegen ikke er tilgjengelig og hjelpen ikke kan vente.
- ⊕ Ved livstruende sykdom eller skade ring 113.

Du finner gode anbefalinger om karantene og hjemmeisolering på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no)

Vevelstad 15. april 2020

Vevelstad formannskap

Delegert myndighet etter kommunestyrevedtak i sak PS 24/2020