

Informasjon til deg som sitter i karantene/isolasjon

Eidskog kommune har opprettet en egen e-postadresse og telefonnummer knyttet til karantene og isolasjon. Det er ønskelig at de som sitter i karantene eller isolasjon og har behov for bistand melder dette inn på denne e-postadressen eller pr telefon. Det er viktig at alle som har fått beskjed om å være i karantene eller isolasjon respekterer og gjennomfører dette, selv om en ikke opplever symptomer på sykdom.

e-postadresse: karantene@eidskog.kommune.no

Tlf: 48999278

E-post og telefon besvares fra 08.00 -15.30 mandag til fredag.

Hva innebærer å sitte i karantene?

- Når du er i hjemmekarantene skal du også holde deg mest mulig hjemme. Du skal ikke gå på skole eller jobb, kun hjemmekontor. Du skal heller ikke ta lengre reiser innenlands eller utenlands eller ta offentlig transport.
- Du bør unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand og du 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 hold 1-2 meters avstand til andre og unngå kø.
- Det er viktig at du følger med på om du utvikler symptomer
- Barn som er i karantene kan ikke ha lekekamerater utover de som befinner seg i hjemmet.
- Hovedpoenget er at du ikke skal smitte andre før du selv utvikler symptomer, men det må også være praktisk gjennomførbart.

Se Folkehelseinstituttet for oppdatering og endringer for personer som har karantene ved koronavirus <https://www.fhi.no/>

Hva innebærer isolering?

- Du isoleres i hjemmet, eller eventuelt i helseinstitusjon eller et annet sted ved behov.

- Dersom du har fått påvist eller testes for koronavirus må du isoleres. Dersom du testes og testen er negativ, skal du fullføre karanteneperioden.
- Det betyr at du må holde deg hjemme og ikke gå ut. Du skal helst holde to meters avstand til de du bor sammen med og ha eget rom og bad når dette er mulig. Bruk egne baderomsartikler, inkludert eget håndkle.
- Mens du er hjemme, skal du være nøye med hånd- og hostehygiene for å unngå å smitte andre i husstanden. Det er også viktig med hyppig rengjøring av hjemmet, spesielt de stedene som ofte utsettes for berøring.
- De du bor sammen med skal være i karantene.
- Isolasjonen varer til legen sier at du er smittefri, normalt 7 dager etter at du er helt frisk.

Se Folkehelseinstituttet for oppdatering og endringer av råd til personer som isoleres ved Koronavirus <https://www.fhi.no/>

Når skal du kontakte helsevesenet?

Dersom du er i karantene eller isolasjon og opplever at du får symptomer eller forverring av symptomer, ta kontakt med fastlege eller **legevakt 116 117**. Ikke oppsøk legevakt eller legevakt uten særskilt avtale.

Eidskog kommune har i samarbeid med de andre kommunene i regionen opprettet en **Koronatelefon 40405410** som er bemannet fra 08.00 til 18.00 og har til hensikt å avlaste legevakt og fastleger som opplever stor pågang. Koronatelefonen er bemannet med helsepersonell.

Se også oppdatert informasjon på kommunenes hjemmeside www.eidskog.kommune.no
Ellers oppfordrer vi alle til å ta vare på hverandre og vis hensyn.