

# Vestnes Kommune

- midt i blinken



## Vestnes kommune treng di hjelp

### Ver med på dugnaden – avgrens smitte

Vestnes kommune er i ein situasjon som me aldri har vore i før. Covid19 (corona) spreier seg raskt i landet, og me arbeider kontinuerleg med å unngå smitte i Vestnes. Men me treng di hjelp.

Du må vere med på dugnaden for å hindre smittespreiing.

Det kan du gjere med enkle grep. Her presenterer me nokre tips og råd til korleis du kan hjelpe.

**Ordførar Geir Inge Lien**

Vestnes kommune



### HYGIENE

- Vask hendene ofte og grundig med såpe og vatn. Særleg etter toalettbesøk, før du lagar mat, etter hosting/nysing, før måltid og etter kontakt med dyr.
- Bruk handdesinfeksjon/handsprit. Det er effektivt mot viruset og er eit godt alternativ dersom handvask ikkje er mogleg.
- Unngå å hoste/nyse direkte på andre. Host/nys i eit papirtørkle (som du kastar etterpå) eller i albuekroken.
- I hushaldningar der det ikkje er bekrefta smitte med coronavirus kan reinhald utførast som vanleg. Vanlege reinhaldsmidlar kan brukast.

### GENERELLE RÅD

- Alle som er sjuke må halde seg heime. Ikkje møte opp på legesenter utan avtale.
- Avgrens handhelsing, kyssing og klemming – det hindrar overføring av smitte
- Hald minst ein meters avstand til både friske personar og dei som hostar eller nys når det er mogleg. Det inkluderer å avgrense antal personar du har nær kontakt med.
- Unngå offentleg transport dersom mogleg.
- Unngå så langt som råd å ta deg i ansiktet – virus kan overførast frå hender til munnen og slimhinner i auge og nase.
- Pass på kvarandre, unngå stigmatisering og utestenging. Kjenner du nokon som bur åleine, ring dei litt oftare enn før.

### TESTING

- Vestnes kommune følgjer Helsedirektoratet sine retningslinjer for kven som skal testast for coronavirus. Sjå FHI.no

For meir informasjon om smittevern- og karantenetiltak, sjå heimesidene til Vestnes kommune og Folkehelseinstituttet.

[www.vestnes.kommune.no](http://www.vestnes.kommune.no)

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

Følg oss på facebook