

Råd og informasjon om Coronavirus

Kjelde: Fhi.no Publisert 08.02.2020 Oppdatert 29.02.2020

Det nye Coronaviruset vart oppdaga i januar 2020 og ny kunnskap tilkjem stadig. *Korleis kan den enkelte førebygge smitte? Kva bør dei som har vore i smitteområder gjere om dei blir sjuke? Kva tiltak er det vi ikkje tilrår og kvifor?* Informasjon og råd vil bli justert og oppdatert i.h.h.t utbrotet si utvikling og ny kunnskap om infeksjonen.

Korleis førebygge smitte?

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.

FHI
Folkehelseinstituttet

Helsedirektoratet

Smittemåte

Corona smittar som ved forkjølelse og influensa ved at virus blir overført frå luftvegane hos ein sjuk person, på 3 måtar:

- 1) Gjennom luft ved nysing eller hosting, slik at viruset kjem i kontakt med slimhinner i auge, nase eller munn hjå personer som står i nærleiken.
- 2) Ved direkte kontakt når den sjuke har fått viruset på hendene og overfører det ved kontakt med andre.
- 3) Ved indirekte kontakt når viruset har blitt overført til inventar eller gjenstandar gjennom nys/host eller ved at den sjuke har hatt viruset på hendene, og andre kjem i kontakt med gjenstanden.

WHO anslår (per 19.02.2020) at inkubasjonstida er 5-6 dagar, men den kan variere frå 0-14 dagar.

God hoste- og handhygiene redusera smitte ved *alle* luftvegsinfeksjonar, også smitte av Corona. Det blir rådd til å ha tilgjengeleg tørkepapir, og utføre god handhygiene når ein hostar eller nys. Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunka vatn, spesielt når du har vore ute blant folk. Kan du ikkje hoste/nyse i papir, er albogekroken eit godt alternativ.

Munnbind

Ein treng ikkje munnbind for friske personar. Dette gjeld *ikkje* dersom ein jobbar i helsetenester, eller har kontakt med ein person med bekrefta eller mistenkt infeksjon frå viruset. Feilbruk er vanleg og personar som brukar munnbind tek seg oftare til ansiktet, noko som berre aukar smittefaren. Personar som er sjuke kan bruke munnbind for å hindre smitte til andre.

Muritunet ynskjer at du tek kontakt med fastlegen din dersom du er usikker på smitte, eks. etter eit opphald i aktuelle områder som har kjent smittefare og skal hit til Muritunet for eit opphald. Symptoma på sjukdommen er som ved andre luftvegsinfeksjonar, - hoste, feber, sår hals, brystmerter og pustevanskar.

Ring lokalt legekantor først, og avtal vidare oppfølging!

! Informasjonstelefon koronavirus

Har du andre spørsmål om Coronaviruset?
Om du ikkje finn svaret på www.fhi.no,

ring: **815 55 015**

Om du trur du kan vere smitta, ring fastlegen.
Dersom du ikkje får tak i fastlegen, ring legevakt: **116 117**