



PORSGRUNN KOMMUNE

Koronainformasjon



Sammen om Porsgrunn

Denne brosjyren sender vi til alle innbyggere i kommunen som er 75 år eller eldre. I Porsgrunn klarte vi oss heldigvis bra i første del av koronapandemien. De gode resultatene gjør at vi kan åpne opp samfunnet mer og mer. Faren for å bli smittet er selvfølgelig ikke over, og det er derfor viktig å fortsatt følge de smittevern rådene som overordnede myndigheter gir oss.

De fleste som blir smittet av koronaviruset (covid-19), får lette symptomer og blir helt friske. Noen grupper har økt risiko for alvorlig forløp av sykdommen, selv om de fleste også i risikogrupper får milde symptomer.

Ved økt smittespredning i samfunnet bør personer i risikogrupper leve mer tilbaketrukket.

Risikoen for alvorlig sykdom øker med alder og underliggende sykdommer. Menn har høyere risiko enn kvinner. Unge personer uten kjente risikofaktorer kan også få et alvorlig forløp av sykdommen. Sannsynligheten for dette er større dersom de har underliggende sykdommer.

Alle i samfunnet bør følge de generelle rådene om å ha god hoste- og håndhygiene, begrense antall nære kontakter og holde avstand. Dette er særlig viktig for personer i risikogruppene.

Vi håper du finner informasjonen i denne brosjyren nyttig.



Vennlig hilsen

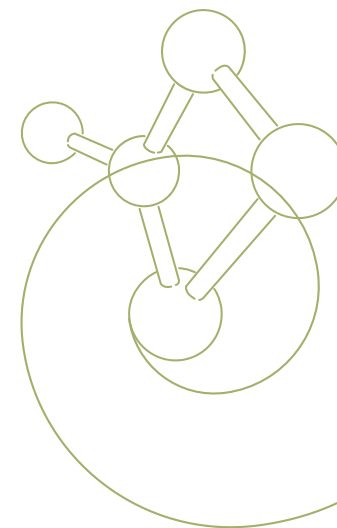
ordfører Robin Kåss og leder av Eldrerådet
Hans Martin Gullhaug

Råd og tiltak som gjelder for alle

- God hånd- og hostehygiene, prøv å unngå å ta deg i ansiktet
- Personer som bor sammen og faste partnere kan omgås normalt
- Unngå håndhilsning, samt kyssing og klemming, med personer som ikke tilhører egen husstand eller er fast partner
- Hold avstand til andre, både på jobb, ute og andre steder du oppholder deg
- Begrens antall personer du har nær kontakt med og får besøk av, til noen få av gangen
- Friske barn kan være sammen både ute og inne, men i små grupper
- Utsette større sammenkomster som ikke er nødvendige
- Unngå stigmatisering og utestengning
- Hvis du får akutt luftveisinfeksjon bør du isolere deg hjemme til ett døgn etter at du er frisk

Symptomer på koronaviruset (covid-19)

De vanligste symptomene er nyoppstått hoste og/eller feber. Senere i forløpet er det en del som utvikler tungpustethet. Symptomene hos de fleste overlappende med symptomer på andre luftveisinfeksjoner, som forkjølelse og influensa, særlig ved mindre alvorlig sykdom. Symptomene kan også minne litt om allergi.



Tabellen under kan hjelpe deg med å skille covid-19 fra de vanligste luftveisinfeksjonene og fra allergi.

Symptomer	Akutte luftveisinfeksjoner			Allergi
	Covid-19	Forkjølelse	Influenza	
Feber	Hoved-symptom*	Sjelden	Vanlig	Sjelden
Hoste	Hoved-symptom*	Vanlig	Vanlig	Noen ganger
Tung- pustethet	Hoved-symptom*	Nei	Sjelden	Noen ganger
Hodepine	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Slapphet	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Nedsatt lukte- og/ eller smaksans	Vanlig	Noen ganger	Noen ganger	Noen ganger
Muskelverk	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Sjelden
Sår hals	Noen ganger (vanlig hos barn)	Vanlig	Vanlig	Sjelden (men kløe kan forekomme)
Rennende eller tett nese	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger	Vanlig
Nysing	Sjelden	Vanlig	Sjelden	Vanlig

*Hovedsymptom er her definert ut ifra WHO's kriterier for mistenkt covid-19.

Sykdommen kan hos et mindretall også gi et bredt spekter av andre symptomer som kvalme/oppkast, diare, magesmerter, utslett og mentale forandringer om forvirring og svimmelhet.

De eldste har ofte et mer alvorlig forløp av covid-19 enn yngre. Samtidig har de eldste ofte litt mer uvanlige symptomer. Hos de eldste kan forverring av almenntilstand eller funksjonsnivå være det eneste symptomet.

Råd til personer med hjemmetjenester og deres pårørende

De som får helse- og omsorgstjenester i hjemmet og deres pårørende/ omsorgsgivere skal følge de vanlige rådene til befolkningen og eventuelt rådene til risikogruppene.

Dere kan leve som normalt i hjemmet, og du kan gi den omsorgen du pleier. Det er ikke nødvendig med beskyttelsesutstyr for familie og pårørende i hjemmet. Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann. Hold hjemmet rent på vanlig måte. Gå spesielt over overflater som ofte berøres.

Personer som har symptomer på luftveissykdom bør ikke komme på besøk. Ansatte fra helse- og omsorgstjenester i kommunen trenger ikke beskyttelsesutstyr hvis det ikke er mistanke om smitte, men de skal følge strenge regler om håndhygiene.

Hvis du får luftveissymptomer og dere tar kontakt med fastlegen, vil legen og eventuelt hjemmetjenesten i samråd med dere planlegge videre oppfølging.



Testing av koronainfeksjon

Porsgrunn kommune har kapasitet til å teste de som oppfyller nasjonale kriterier for testing. Det er fastlegene som henviser til prøvetaking.

Dersom man har mistanke om smitte, skal man kontakte fastlegen på telefon. Alle som mistenker smitte skal holde seg unna andre til man er frisk. Selve prøvetakingen foregår i egne lokaler ved St. Hansåsen lokalmedisinske senter.

Testen gjøres ved at det hentes ut prøvemateriale fra hals og nese. En liten prøvetakingspinne føres inn og skrapes mot slimhinnene for å få med seg noen celler der viruset lever. Deretter puttes pinnen i et glass med medium som gjør at viruset overlever transporten til laboratoriet. Det tar 1-4 dager før vi får svar på prøvene. Alle som har blitt testet får en telefon fra kommunen når testresultatene foreligger. De som tester positivt blir kontaktet av kommuneoverlegen og smittesporing blir iverksatt.

Kan jeg besøke familie og venner på helse- og omsorgsinstitusjoner som for eksempel sykehjem?

Vi er opptatt av trygghet til beboerne. Vi følger med på den til enhver tid gjeldende smittesituasjon, og oppdaterer reglene for besøk etter det. Vi etterstreber at besøk kan gjennomføres, men under visse forutsetninger.

Besøkene skal vurderes og avtales i forkant, og de skal registreres slik at helsemyndigheter kan drive smittesporing dersom det blir et behov for det. Vurderingen går ut på at hver enkelt person sitt behov for besøk veies

opp mot risiko for smittespredning, risiko for alvorlig forløp av covid-19 hos den enkelte, lokal smittesituasjon og institusjonen sin kapasitet til å gjennomføre besøk. Alle besøk skal skje i tråd med nasjonale smittevern anbefalinger.

Kan besteforeldre være sammen med barnebarn?

Barnebarn kan treffe besteforeldre så lenge ingen har symptomer. Husk å følg rådene om avstand på 1 meter og hånd- og hostehygiene.



Trenger du hjelp fra frivillige?

Via kommunens Frivilligsentral har vi frivillige som er villige til å bistå personer som har behov for hjelp knyttet til Koronasituasjonen.

De frivillige kan handle og levere mat og apotekvarer til deg samt hente og levere pakker du mottar i Post i butikk. De leverer det til deg uten å gå inn i hjemmet ditt.

Hvordan får du hjelp?

Du kan ringe telefon: **35 55 71 55**, mandag til fredag, kl. 11-13. Der sitter det hyggelige mennesker i den andre enden som registrerer hva du trenger hjelp til.

Dersom du trenger hjelp til å handle, håndteres betaling av varer direkte til butikk via netthandel eller Vipps. Hvis du ikke har Vipps, og ønsker veiledning på hvordan du installerer dette på mobiltelefonen, kan du ringe Porsgrunn kommunes servicesenter på tlf.: **35 54 70 00**.

Hva gjør du hvis du tror du 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 via e-konsultasjon.
- Har du behov for akutt helsehjelp og ikke kommer i kontakt med fastlegen, ring **116 117**.
- Ved livstruende sykdom eller skade – ring **113**.

Har du spørsmål om korona?

Du kan ringe Folkehelseinstituttets informasjonstelefon på **815 55 015** (åpen hverdager 08:00 – 15:30). Du kan også ringe Frivillighetens koronalinje på **23 12 00 80** (åpen hverdager 09:00 – 15:00).

Kontakt med kommunale virksomheter

Ønsker du kontakt med hjemmetjenesten, sykehjem, Tjenestekontoret eller andre kommunale virksomheter, kan du ringe Servicesenteret **35 54 70 00** (8:00 – 15:00)

Trenger du noen å snakke med?

Når ting blir vanskelig og du trenger noen å snakke med, finnes det noen du kan kontakte. Det er steder du kan ringe anonymt og hvor de du snakker med har taushetsplikt.

Mental Helses hjelpetelefon: **116 123**

Hjelpetelefonen er en gratis døgnåpen telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med.

Kirkens SOS: **22 40 00 40**

Kirkens SOS kan tilby et lyttende medmenneske, som kan gi støtte og trøst med den smerten som formidles.