

Foto/illustrasjoner: Folkehelseinstituttet og helsenorger.no/CDC

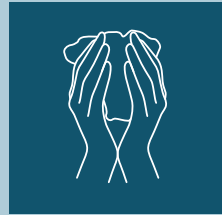
# Koronainformasjon



Vask hender grundig og ofte!



Hold avstand! Minst 1 meter.  
Unngå store folkemengder



Bruk papirlommetørkle.  
Host/nys i albuen.

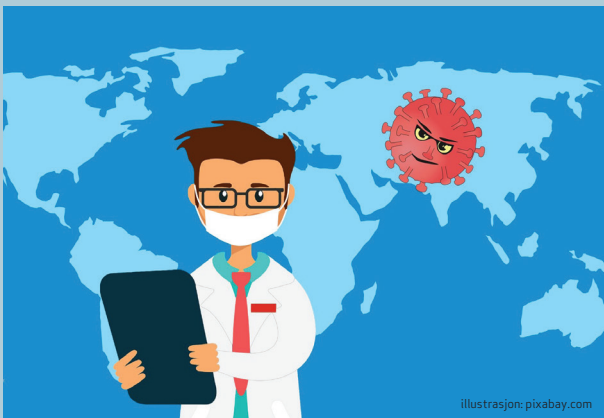


Slik tar vi vare på de mest  
sårbare blant oss

## Hva kan du gjøre for å unngå smitte?

- Ha god hånd- og hostehygiene, prøv å ikke ta deg til ansiktet.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk. Antibac er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig.
- Ikke host eller nys ut i lufta, bruk papirlommetørkle eller armkroken og vask hendene etterpå. Kast papirlommetørkleet.
- Unngå å håndhilse eller klemme på folk du ikke bor sammen med.
- Hold god avstand til andre: 2 meter innendørs og minst 1 meter ute.
- Ikke vær sammen med flere enn 5 personer samtidig.

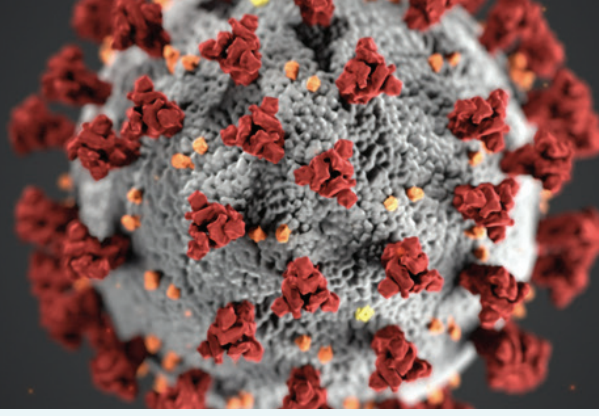
**Hvis du får feber eller symptomer på luftvegsinfeksjon, bli hjemme, og hold deg hjemme til ett døgn etter at du er frisk.**



## Når kontakter du lege?

Ta tidlig kontakt med helsevesenet dersom du føler deg syk og tror du kan være smittet med koronaviruset. Får du symptomer som feber, hoste, kortpustethet og nedsatt allmenntilstand, ta raskt kontakt med egen lege eller legevakt (telefon 116117). Ved alvorlige symptomer, ring 113.

Hvis du utvikler andre akutte symptomer som du ellers ville søkt lege for, er det viktig at du kontakter legen.



## Hva kan jeg gjøre og ikke gjøre?

- Forsøk å leve mest mulig normalt, selv om du må ta forholdsregler. Gå tur om du har anledning, bruk telefonen - og kontakt Frivilligsentralen på 960 12 521 om du trenger en telefonvenn.
- Personer som bor sammen kan omgås normalt. Besøk og samvær bør begrenses.
- Barn kan være smittebærere selv om de ikke er syke. Begrens derfor kontakten mellom barn og de som er i risikogrupper (eldre og andre som har underliggende sykdommer).
- Er du selv i en av risikogruppene, prøv å få andre til å handle for deg, eller kontakt butikkene som kan bistå med utkjøring av matvare.



## Har du akutte økonomiske problemer?

Hjelp i en nødsituasjon skal dekke helt nødvendige utgifter for en kort periode. Eksempler på nødvendige utgifter kan være stønad til mat, livsnødvendige medisiner, midlertidig bolig og strøm..

NAV har opprettet en egen kontakttelefon for dette formålet.

**Ring 40 46 89 06**



## VIKTIGE TELEFONNUMMER:

**Koronatelefon:** 480 75 383

**Kontakttelefon for barn og unge:** 948 79 895

**Støttetelefon** (trenger du noe å snakke med): 61 10 49 80

**Legevakt:** 116 117

**NAV Hovednummer:** 55 55 33 33,

**Økonomisk nødhjelp:** 40 46 89 06

**Frivilligsentralen:** 96012521

**Gausdal kommune:** 61 22 44 00