



## BERGEN KOMMUNE

Bergen, 28. februar 2020

Informasjon til foreldre i barnehager og skoler

### **Unngå smitte av koronavirus**

**Koronavirus er nå påvist i Bergen. Vi kan alle gjøre mye for å redusere risikoen for å bli smittet eller å spre smitte.**

For tiden er det også et utbrudd av influensa, og det er mange av de samme tiltakene vi kan gjøre for å unngå smitte av koronavirus og influensa. Som lege og etatsdirektør med ansvar for smittevern i Bergen kommune, anbefaler jeg alle å være ekstra opptatt av god håndhygiene for å holde seg friske i tiden fremover!

Bergen kommune følger råd fra nasjonale myndigheter, og det innebærer at barnehager og skoler holdes åpne. De aller fleste som blir smittet av koronavirus, blir ikke alvorlig syke. Mange barn kan imidlertid bli redde når de hører om koronavirus. Det er viktig at foreldre snakker med barna og gir faktabasert kunnskap om sykdommen og opplæring i god håndhygiene.

Det er også viktig å holde barna hjemme ved sykdom for å hindre spredning av smitte. Ved mistanke om koronavirus bør barnet holdes hjemme i 14 dager eller så lenge legen anbefaler. Hvis din familie er friske og har vært i kontakt med en person som er bekreftet syk med viruset, bør dere ringe kommunens informasjonstelefon om koronavirus (55 56 77 00). Dersom familien har vært på ferie i et område med vedvarende spredning av koronavirus, bør dere følge med på symptomer i 14 dager etter oppholdet og ta kontakt med fastlege eller legevakt (116117) ved symptomer. Symptomer på sykdommen er som ved andre luftveisinfeksjoner; feber, hoste, brystmerter og pustevansker.

#### **Slik holder du deg frisk**

- Vask hendene grundig og ofte, spesielt når du har vært ute på steder med mange mennesker og før du spiser. Vask med vann og såpe eller hånddesinfeksjon med sprit vil være tilstrekkelig.
- Unngå å ta deg til munnen, nesen og øynene med uvaskede hender når du er ute blant folk. Husk at også mobiltelefonen kan være en smittekilde.
- Begrens nær kontakt med syke personer. Du bør bruke munnbind dersom du må ha direkte kontakt med andre som er syke.
- Vi anbefaler ikke at barn bruker munnbind på skolen. Feilbruk forekommer ofte og personer som bruker munnbind tar seg oftere til ansiktet, noe som kan øke smittefaren.

#### **Hva gjør du hvis du har blitt syk?**

- Hvis du har fått luftveisinfeksjon og kan ha vært i kontakt med koronasmitte, må du ta kontakt med fastlege eller Bergen legevakt på telefon (116117) for å gjøre avtale om oppfølging. Det er viktig at du ringer først for å unngå at du møter opp på venterommet og smitter andre.
- Vær hjemme fra jobb, studier og liknende dersom du er syk. Syke barn bør holdes hjemme fra skole eller barnehage.
- Begrens kontakt med andre personer og hold en avstand på minst en meter til friske personer.
- Bruk engangs papirlommetørkle foran munnen for å beskytte andre når du hoster eller nyser. Kast papirhåndkleet etter bruk og vask så hendene. Host eller nys i albuekroken hvis du ikke har papirhåndkle tilgjengelig.
- Bruk munnbind i situasjoner der flere kan komme i nær kontakt med deg, for eksempel om du oppholder deg med andre eller må ut av hjemmet.

### **Fakta om koronavirus**

- Koronaviruset heter SARS-CoV-2 og forårsaker utbruddet av sykdommen covid-19.
- Luftveisinfeksjoner smitter ved at virus eller bakterier overføres fra luftveiene hos en syk eller smittet person til en annen person. Man antar at smitteåten er dråpe- og kontaktsmitte.
- De fleste som blir smittet vil trolig få luftveissymptomer som vil gå over av seg selv, mens noen vil få alvorligere sykdom med blant annet lungebetennelse.
- Alvorlig sykdom og dødsfall er oftest sett hos eldre og personer med underliggende sykdommer. Cirka 1 prosent av dem som blir smittet, dør av sykdommen.
- Det finnes ingen legemidler eller vaksine mot det nye koronaviruset.
- Det er fortsatt mye ukjent om sykdommen, men man regner med at sykdommen i liten grad smitter før man får symptomer.

Bergen kommune følger rådene fra nasjonale myndigheter. Du kan kontakte kommunens informasjonstelefon om koronavirus på 55 56 77 00 i ordinær arbeidstid hvis du lurer på noe. Ved mistanke om sykdom, kan Bergen legevakt kontaktes på 116117 hele døgnet.

Mer informasjon finner du også på Folkehelseinstituttets nettsider [www.fhi.no](http://www.fhi.no). Vi oppdaterer også Bergen kommunes nettsider [www.bergen.kommune.no](http://www.bergen.kommune.no) ved endringer i råd.

Hilsen

Brita Øygaard

Lege og etatsdirektør i Etat for helsetjenester