

ANBEFALINGER FOR HJEMEISOLASJON PÅ GRUNN AV COVID-19

- **Hold deg hjemme**, i et godt ventilert rom, uten tvangsstrøm på grunn av varme – eller kjølesystemer, HELST til INDIVIDUELL bruk, eller hvis dette ikke er mulig, hold en minimumsavstand på 2 meter med samboerne mine. Døren til rommet skal være lukket.
- Vær **TILGJENGELIG VIA TELEFON**.
- Ha innenfor **isolasjonsrommet**:
 - o Kommunikasjonssystem via telefon (fasttelefon eller mobil) eller intercom (for eksempel: brukes til babyer) for å kommunisere med familiemedlemmer og helsepersonell uten å måtte gå ut fra rommet.
 - o En søppelkasse med pedalåpningslukk og en plastpose med lukking for deponering av avfall og engangsgjenstander.
 - o Bad for eksklusiv bruk. Hvis dette ikke er mulig, bør du rengjøre med klorin etter hver bruk.
 - o Mat og toalett saker for individuell bruk og såpe eller håndsprit for håndhygiene.
 - o Personlige klær, sengetøy, håndklær ... bør være til eksklusivt bruk og skiftes ofte, spesielt hvis de er fuktige.
- Følg følgende **hygienetiltak** til enhver tid:
 - o Dekk munnen og nesen når du hoster eller nyser med papir lommetørkle (som du vil sette i søppelkassen når du er ferdig) eller med bøyd albuen; unngå å ta på øynene, nesen og munnen.
 - o Vask hendene ofte, spesielt etter hoste, nysing, eller håndtering av lommetørkle eller andre overflater som kan være forurensede. Generelt med såpe og vann. Du kan også bruke håndsprit hvis det ikke er synlig smuss.
- Hold oversikt over inn og utreise av personer som får tilgang til rommet.
- Hvis det er nødvendig å gå til de fellesområdene i hjemmet, bør du ha en kirurgisk maske, vaske hendene når du forlater rommet og før du kommer tilbake til det og alltid ha en minimumsavstand på 2 meter med samboerne dine. Fellesområder bør være godt ventilert.
- **IKKE MOTTA BESØK** i løpet av isolasjonsperioden.
- **IKKE GÅ UT AV HJEMMET** bortsett fra nødvendige omstendigheter.
- Registrer temperaturen to ganger om dagen (morgen og kveld).
- Unngå å ta febernedsettende uten medisinsk tilsyn, for å ikke forsinke påvisning av feber.

(Kilde: Conselleria de Sanitat Universal i Salut Publica. Dokument: KRITERIER FOR ORGANISASJON AV BEHANDLING I DEN NYE NORMALITETEN I PRIMÆRVAREN)