



## Informasjon til våre leieboere

### Det nye koronaviruset (Covid-19)

Det er mye oppmerksomhet om det nye koronaviruset. Vanligvis gir sykdommen Covid-19 bare milde plager. Noen personer, særlig de som er eldre eller syke fra før, kan bli svært syke. Derfor er det viktig at alle bidrar til å bremse spredningen av smitte i samfunnet.

Dersom du har blitt smittet kan det ta 0 til 14 dager før du får symptomer. Vanligvis tar det 5 til 6 dager. Man er mest smittsom for andre mens man har symptomer. Feber, hoste og tung pust er de vanligste symptomene. Noen få utvikler lungebetennelse med pustevansker eller annen alvorlig sykdom.

Dette skal du gjøre for å forebygge smitte:

Hold avstand!

- Hold deg hjemme hvis du føler deg syk.
- Hold deg hjemme hvis du har fått beskjed om det (i karantene eller i isolasjon).
- Prøv å holde én meters avstand til andre mennesker – hvis det er mulig.

Ha god håndhygiene!

- Vask hendene ofte og grundig
  - når du har vært ute blant folk
  - når du har vært på toalettet
  - når du har hostet, nyst eller snytt deg
  - når du skal lage mat eller spise.
- Hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig, kan du bruke et desinfeksjonsmiddel.

Ha god hostehygiene!

- Unngå å hoste eller nyse på andre.
- Host inn i et papirlommetørkle som du kaster. Håndvask etterpå!
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken.

Hvis du tror at du er smittet:

- Hvis du mistenker at du er smittet, skal du holde deg hjemme.
- Hvis du trenger medisinsk hjelp, prøv først å få kontakt med fastlegen din på telefon. Hvis det ikke går, ring legevakten på 116 117.

Hold deg oppdatert!

- Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Rådene forandrer seg raskt. Informasjonen er tilgjengelig på norsk og engelsk. Dersom du har problemer med å forstå informasjonen, oppfordrer vi deg til å be noen du kjenner om hjelp.