

Ikke kom på kontoret om du ikke føler deg 100 %.

Hold deg hjemme om du merker at du ikke er helt frisk.

- **Om du trenger hjelp til noe ved antatt koronasykdom: Ring oss!** Vi hjelper deg etter beste evne over telefon.
- Om du tror du er smittet, og du vil snakke om ting som ikke er jobbrelatert, kontakt din lege.
- Om du ikke har en lege i Norge vil HIRE prøve å hjelpe deg over telefonen med å komme i kontakt med en lege.



Alle kommuner i Norge har en **legevaktordning** for øyeblikkelig helsehjelp hele døgnet. Ring **116117** for å komme i kontakt med legevaktsentralen i området der du oppholder deg. Er det akutt og står om liv, ring **113**.



Alle som kommer tilbake fra reiser utenfor Norden, skal i **hjemmekarantene** - uavhengig av om de har symptomer eller ikke. Dette gjelder alle som er kommet til landet siden 27. februar.

- Det vil si at samtlige medarbeidere som har vært på reise, og ankommet Norge etter denne datoen er tvunget inn i karantene. Dette uten unntak. Karantenen har tilbakevirkende kraft. Det vil si at landet man 27/2, er karantenetiden over. Landet man 5. mars har man én uke igjen av karantenetiden. Ta kontakt med din personalkonsulent om dette gjelder deg.
- Når det kommer til reise fra Norge til utlandet, så gjelder samme premissene. Ved retur til Norge vil du bli plassert i karantene. **Om du velger å forlate landet er dette på egen ansvar.** I overskuelig fremtid vil retur til Norge kreve karantene.
- Velger man å forlate Norge, så vil dette medføre at arbeidsforholdet settes på pause, og det vil **ikke** bli utbetalt lønn i perioden.



Om du har spørsmål vedrørende det overnevnte, så kan du kontakte din personalkonsulent.

Dette gjelder inntil ny informasjon kommer.

Hvis du tilhører en av følgende grupper, så skal du være hjemme:

Du mistenker at du kan være smittet.

- Du har fått bekreftet at du er smittet.
- Du er bekreftet syk av covid-19, men trenger ikke å legges inn på sykehus.
- Du har hatt nær kontakt med en som er bekreftet smittet, eller en du bor sammen med er bekreftet smittet (nærkontakt).
- Du har vært på reise utenfor Norden.
Anbefalingen her har tilbakevirkende kraft, og gjelder fra torsdag 27. februar.



Hva betyr det å være hjemme?

- **Hjemmeisolering:** Å være hjemme, isolert fra andre mennesker, og ikke ha tett kontakt med de du bor sammen med. Gjelder for alle med mistenkt eller bekreftet covid-19-sykdom helt frem til de er friskmeldt av lege.
- **Hjemmekarantene:** Å være hjemme og ikke ha kontakt med andre enn de du bor sammen med. Gjelder for alle som har hatt kontakt med covid-19-syke, men som ikke selv er syke, i 14 dager fra siste kontakt.

Hjemmekarantene omfatter å:

- ikke gå på jobb
- unngå reiser
- ikke ta offentlig transport
- unngå andre steder der man lett kommer nær andre
- unngå nær kontakt med andre




Vask hendene dine ofte

- Vask hendene ofte med såpe og vann i minst 20 sekunder, spesielt etter at du har vært på et offentlig sted, eller etter å ha blåst i nesen, hoste eller nyser.



<ul style="list-style-type: none"> • Hvis såpe og vann ikke er lett tilgjengelig, bruk en håndrener som inneholder minst 60% alkohol. Dekk til alle overflatene på hendene og gni dem sammen til de er tørre. • Unngå å berøre øynene, nesen og munnen med uvaskede hender. 	
<p>Ta skritt for å beskytte deg selv</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unngå nærkontakt med syke mennesker. • Hold avstand mellom deg selv og andre mennesker. Dette er spesielt viktig for personer som har høyere risiko for å bli veldig syke. • Hold deg hjemme hvis du er syk, bortsett fra når du trenger medisinsk behandling. Lær hva du skal gjøre hvis du er syk. 	 
<p>Dekk til host og nys</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dekk munnen og nesen med papir når du hoster eller nyser, eller bruk innsiden av albuen. • Kast brukt papir i søpla. • Vask hendene med vann og såpe i minst 20 sekunder. Hvis såpe og vann ikke er lett tilgjengelig, rengjør hendene med en håndrener som inneholder minst 60% alkohol. 	
<p>Bruk en ansiktsmaske bare hvis du er syk</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hvis du er syk: Du bør ta på deg en ansiktsmaske når du er i nærheten av andre mennesker og før du går inn til helsepersonell. Hvis du ikke er i stand til å bruke ansiktsmaske (for eksempel fordi det forårsaker problemer med å puste), bør du gjøre ditt beste for å dekke hostene og nysene, og folk som passer på deg, bør bruke ansiktsmasken hvis de kommer inn i rommet ditt. • Hvis du IKKE er syk: Du trenger ikke bruke ansiktsmaske med mindre du har omsorg for 	

<p>noen som er syke (og de ikke kan bruke ansiktsmaske).</p>	
<p>Rengjør og desinfiser</p> <ul style="list-style-type: none">• Rengjør og desinfiser ofte berørte overflater daglig. Dette inkluderer bord, dørhåndtak, lysbrytere, benkeplater, skrivebord, telefoner, tastaturer, toaletter, kraner og vasker.• Hvis overflater er skitne, så rengjør dem: Bruk vaskemiddel eller såpe og vann før desinfisering.	 A circular illustration showing a hand holding a white spray bottle, spraying a surface. The background is a gradient of blue and purple, with white stars at the bottom. The hand is colored in shades of red and orange.