

Data: 23.10.2020 r.

Koronavirus – porady i informacje

Szanowni Państwo!

W ciągu minionych kilku tygodni stwierdzono pewien wzrost zakażeń wirusem Covid-19 wśród mieszkańców gminy Fredrikstad. Zakażenia pochodzą z wielu różnych źródeł i nie są związane z żadnymi specjalnymi miejscami ani grupami. Sprawia to, że zmagamy się obecnie z koniecznością doprecyzowania dotyczącego porad i zasad, które mają na celu ograniczenie rozprzestrzeniania się zakażenia.

Abyśmy mogli utrzymać możliwie najmniejszą liczbę zakażeń w społeczeństwie, a jednocześnie utrzymać je możliwie najbardziej otwarte ważne jest to, abyśmy wszyscy przestrzegali podanych rad i zasad. Do części zakażeń, które stwierdzono obecnie we Fredrikstad doszło za granicą lub na terytorium innych gmin. Osoby, które podróżowały miały bliski kontakt z osobami zakażonymi – najczęściej tuż przed stwierdzeniem objawów choroby u nich samych. Dlatego też istotne jest to, aby pamiętać od **zachowaniu dystansu** także kiedy przebywamy w innych miejscach. Zwłaszcza w miejscach, w których liczba zachorowań jest wysoka.

Duża część zakażeń ma jednak miejsce we Fredrikstad. Dochodzi do nich przede wszystkim pomiędzy osobami, które znały się wcześniej. Z reguły nie zarażamy się od obcych osób w sklepie, czy autobusie, zazwyczaj przyczyną zakażenia jest członek rodziny lub przyjaciel, który często sam o tym nie wie.

Części tych zakażeń nie jesteśmy w stanie uniknąć. Musimy przebywać w otoczeniu naszych rodzin – i partnerów. Dobrze jest mieć kilkoro stałych przyjaciół, z którymi jesteśmy bliżej. Wszyscy potrzebujemy nieco bliskości. Jednak musimy zadbać o to, aby liczba bliskich kontaktów, które utrzymujemy z innymi była jak najniższa, jak również pamiętać o utrzymywaniu dystansu w stosunku do wszystkich pozostałych osób. To nie jest czas na mieszanie się z innymi osobami w dużych paczkach przyjaciół. Możemy się spotykać, ale nie powinniśmy być fizycznie zbyt blisko. Musimy także pozostać w domu jeżeli stwierdzimy u siebie oznaki choroby. Konieczne jest także wykonanie testu jeżeli nasz stan się nie poprawia.

Zasady i zalecenia od władz państwa

Najważniejsze jest zachowanie najbardziej podstawowych zasad (patrz kolejna strona). Ponadto obowiązują nas specjalne reguły związane z kwarantanną, wydarzeniami, sportem itd. W razie konieczności można zapoznać się z nimi odwiedzając stronę internetową: <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/corona/>.

Wiele osób zastanawia się także nad tym w jaki sposób korzystać ze środków komunikacji publicznej – jeśli chodzi o kontakt z innymi i noszenie maseczek. Pytaliśmy o to wielokrotnie Instytut Zdrowia Publicznego (FHI) w odniesieniu do zasady zachowania dystansu społecznego wynoszącego „1 metr”, w przypadku której w komunikacji miejskiej trudno o dostrzeżenie logiki. Z odpowiedzi, które otrzymujemy na bieżąco wynika, że władze centralne wstrzymują się z wprowadzeniem restrykcji czy też obowiązku noszenia maseczek w środkach komunikacji publicznej w sensie ogólnym, jednak zaleca się to jeżeli

[godło gminy Fredrikstad]

Gmina Fredrikstad

lokalna sytuacja dotycząca zakażeń wskazuje na konieczność wprowadzenia zaostrzonych środków. Uzasadnienie stanowi fakt, że wydaje się, iż niewiele zakażeń następuje w wyniku krótkich wspólnych podróży.

Lokalne zasady i zalecenia

Gmina Fredrikstad przestrzega państwowych zasad i przepisów, jednak, ponadto, przeprowadza w każdym tygodniu ocenę lokalnego statusu i potrzeby wprowadzenia lokalnych środków. W tygodniu 43 doprecyzowaliśmy nasze zalecenia dotyczące tego, że ważne jest utrzymywanie jak najmniejszej liczby bliskich kontaktów, przeprowadzenie testu jeżeli jest to zasadne i przestrzeganie zasad dotyczących rejestracji w miejscach, w których spożywa się posiłki, jak również noszenia maseczek w środkach transportu publicznego w drodze do/z Oslo, jak i na jego terytorium. Lista obowiązujących środków lokalnych znajduje się na stronie internetowej: www.fredrikstad.kommune.no/korona i jest na bieżąco aktualizowana.

Z poważaniem, lekarz gminy Fredrikstad

Ważne rady dotyczące dystansu, objawów i przeprowadzenia testu, jak również higieny rąk

DYSTANS

Wszyscy powinni utrzymywać między sobą dystans społeczny wynoszący przynajmniej jeden metr od innych osób, poza swoimi najbliższymi (członkami wspólnego gospodarstwa domowego lub ew. kilkorgiem stałych przyjaciół). Wyjątek stanowią w tej sytuacji najmłodsze dzieci, kiedy przebywają w swoich grupach, jak również niektóre określone aktywności, które wykonuje się w czasie wolnym.

Oznacza to, że:

- ➔ Nie wolno przytulać się do innych, ani przebywać z nimi bardzo blisko
- ➔ Trzeba utrzymać określony dystans, wynoszący około 1 metr lub więcej, kiedy przebywamy z innymi osobami
- ➔ Osoby, które przebywają razem przez pewien czas, np. na sali, na której odbywa się spotkanie lub kiedy spożywają posiłki, muszą siedzieć w określonym odstępnie od siebie i muszą mieć stałe miejsca (nie mogą kręcić się po pomieszczeniu). Oznacza to również, że nie należy przebywać w grupach, których liczebność uniemożliwiłaby zachowanie odpowiedniego dystansu, jeżeli chodzi o spotkania prywatne jest to maksymalnie 20 osób.
- ➔ Krótkie przebywanie ze sobą, mijanie się bez bliskiego kontaktu, w ujęciu ogólnym nie stanowi problemu

W odniesieniu do **Halloween** oznacza to, że: 1) należy przebywać w stałych grupach lub grupach bliskich osób LUB zachowywać odpowiedni dystans. 2) najlepiej unikać chodzenia od drzwi do drzwi, ponieważ dawanie słodczy w połączeniu z przyjemną rozmową stanowi złamanie zasad zawartych w powyższych punktach.



[godło gminy Fredrikstad]

Gmina Fredrikstad

W PRZYPADKU OBJAWÓW/SYMPTOMÓW CHOROBY

Zawsze zostań w domu. Wykonaj test jeżeli objawy szybko nie mijają.

Oznacza to, że:

- W przypadku wystąpienia objawów przeziębienia, bóle brzucha, czy głowy, zaburzenia smaku, czy węchu lub tym podobne objawy, które zazwyczaj nie występują należy zostać w domu.
- Jeżeli objawy nie ustąpią po jednym dniu należy skontaktować się z centrum ds. leczenia koronawirusa (69381108) w celu umówienia się na badanie. W przypadku dzieci, które mają mniej, niż 12 lat można wstrzymać się więcej, niż jeden dzień jeżeli występują u nich łagodne objawy.
- Patrz schematy blokowe opracowane przez Instytut Zdrowia Publicznego (FHI), które znajdują się na stronie www.fhi.no

HIGIENA DŁONI I CZYSTOŚĆ

Prawidłowa higiena rąk prowadzi do ograniczenia zakażenia wirusem Covid-19, jednak prowadzi także do ograniczenia zakażeń wszystkimi innymi wirusami, którymi nie chcemy się zarazić, aby nie być zmuszonym do pozostawania w domu przez zbyt długi czas.

Oznacza to, że:

- Należy myć lub dezynfekować ręce przed jedzeniem, a także po kichnięciu, kasznięciu, wizycie w toalecie, kiedy przebywamy z innymi osobami będącymi członkami naszego gospodarstwa domowego lub też jeżeli wykonywaliśmy czynności, w przypadku których istnieje konieczność dotykania wielu rzeczy, których dotykały inne osoby.
- Zazwyczaj prawidłowa higiena jest wystarczającym środkiem chroniącym przed zakażeniem wirusem Covid-19. Przestrzenie, które są często dotykane, ponieważ wiele osób w ich obrębie podróżuje, należy codziennie sprzątać. Przestrzenie, w których przebywa wiele osób, na przykład ławki szkolne, powinny być sprzątane przy każdorazowej zmianie korzystającej z nich grupy osób.