

## **Innstendig oppfordring fra Kommuneoverlegene i Hamarregionen**

**Kommuneoverlegene i Hamarregionen er bekymret for smittespredningen i regionen. I dag ble det sendt ut en SMS til alle innbyggere, med en innstendig oppfordring om å følge rådene helsemyndighetene gir.**

- Vi ser at koronasmitten nå brer seg svært raskt i vårt distrikt, og det bekymrer oss sterkt, sier kommuneoverlege i Hamar, Ketil Egge.

For å redusere smittespredning ble det på torsdag besluttet å stenge alle skoler og barnehager.

– Vi ser at koronaviruset er veldig smittomt. I en epidemi er det viktig at færrest mulig blir smittet, og at ikke mange blir smittet samtidig slik at belastningen på helsevesenet blir for stor. Da gjøres tiltak for å tvinge folk til å lenger avstand til hverandre. Skoler og barnehager ble stengt på grunn av dette, forklarer Egge.

### **To viktige råd**

Kommuneoverlegene i Hamarregionen har to særskilte råd til innbyggerne:

- Alle som har influensa eller forkjølelssymptomer som tett nese, sår hals, hoste, må ha minst mulig kontakt med andre til de er helt friske
- Personer må ikke samle seg i større samlinger. Alle må være sammen med så få personer som mulig.

Hvis disse følges, kan vi sammen gjøre situasjonen bedre for oss alle. Vi ber dere innstendig om å følge disse rådene så godt det lar seg gjøre. Rådene gjelder like mye for alle barn og ungdom som for voksne.

### **Ikke gå ut før du er helt frisk**

Legene ser at man også kan være smittsom med koronaviruset noen dager etter at symptomene er borte. Derfor er det viktig å opprettholde avstanden til andre personer til man er helt sikker på å ikke bære smitte.

– Hvis du har hatt feber, hoste, slapphet og halsvondt, skal du vente sju dager som frisk før du går på jobb eller har kontakt med andre. Hvis du bare har en lett forkjølelse, skal du likevel vente minst to dager med å ha kontakt med andre, understreker kommuneoverlegen.

### **Hjelp til å gjøre innkjøp**

Matbutikker kan fort bli en stor smitekilde. Det er derfor svært viktig at folk som er syke eller i karantene, ikke går i butikken.

Kommunene vil bidra med løsninger for innbyggere som ikke har annen hjelp til å gjøre innkjøp og vil gi nærmere informasjon om dette.

### **Kan barn leke med hverandre eller være sammen?**

Nå som skoler og barnehager er stengt, lurer mange foreldre på hvilke regler som gjelder for samvær med andre barn.

Rådet fra kommuneoverlegene er at alle barn skal være mest mulig hjemme.

– Man kan omgås søsken som normalt, dette gjelder også barn med skilte foreldre som har flere hjem. Utover dette frarådes det å ha kontakt med folk utenom husstanden, sier Ketil Egge.