



Dato: 08.12.20

## God Jul og aktuell covid-19 info fra kommuneoverlegen

Dette blir vår første jul med denne pandemien, som for de aller fleste i en eller annen grad påvirkes av lover, forskrifter og anbefalinger.

Lokalt i Kåfjord kommune har vi ingen egne vedtak per i dag, dette skrivet vil derfor forsøke å sammenfatte hva som er gjeldende regler og anbefalinger, samt lokale råd.

### Sosiale kontakter

Generelt anbefales det nasjonalt å begrense din sosial kontakt. Naturlig ønsker man å samle familien fra fjern og nær, og på ny, lik sommeren, vil mange i samfunnet forflytte seg mellom kommuner, regioner og også landegrensene. Det er her du og din familie selv må ta ansvar for å unngå at nettopp dere bidrar til å spre smitten til nye steder. Konsekvensen vil på ny kunne bli en større nasjonal nedstengning og de konsekvensene dette medfører.

Følgende nasjonale råd er gjeldende:

- Begrense den sosiale kontakten til ti personer per uke
- Det anbefales ikke mer enn inntil fem gjester i hus i tillegg til de som selv bor i boligen
- I forbindelse med jul og nyttår kan man ha inntil ti gjester i to dager.

Dette forutsetter:

- Syke personer skal ikke delta, selv om de bare har milde symptomer
- Lokalet er stort nok til at gjester kan holde 1 meters avstand dersom de ikke er i samme husstand eller tilsvarende nære
- Gjestene kan vaske hendene eller bruke hånddesinfeksjonsmiddel ved behov

*Hovedpoenget her er å forsøke å begrense antall nære kontakter.*

### Innreisekarantene

I Kåfjord er det ingen lokale vedtak om karantene for tilreisende fra områder innenlands. Det er imidlertid nasjonal innreisekarantene fra alle områder utenfor Norge som FHI har definert som røde. Dette er per i dag stort sett alle land bortsett fra enkelte regioner i Finland. Karantenetiden er på 10 dager, denne vil ikke forkortes selv om man tester seg negativt i karantenetiden.

Norske statsborgere vil ikke bli stoppet på grensen, men må ved ankomst fra røde land i karantene. Denne skal som hovedregel avtjenes på karantenehotell. Det er imidlertid noen unntak. Her nevnes de unntak for karantenehotell som er mest aktuelle for julehøytiden i Kåfjord:

- De som er bosatt i, eller eier bolig i Norge
- Norske studenter som studerer i nordiske land

[Regjeringen har egen nettside med utfyllende info om dette.](#)

Kontaktinformasjon: [www.kafjord.kommune.no](http://www.kafjord.kommune.no)

Postadresse: Kåfjord Helsetun, Bakkemo, 9147 Birtavarre

Tlf: 415 76 543

Epost: [anita.monsen.pedersen@kafjord.kommune.no](mailto:anita.monsen.pedersen@kafjord.kommune.no)

Dersom karantenetiden avtjenes i et privat hjem, så er det særlig viktig at man følger gjeldende karantenereregler. Dette fordi du kommer fra et sted med høyt smittetrykk, og det er en reell risiko for du har med deg smitte. Følger du da karantenereregler kan dette bidra til å unngå at smitten spres videre der du er.

Aktuelle karantenereregler:

- Holde avstand til øvrige husstandsmedlemmer, minst 1 meter
- Unngå besøk
- Du skal ikke oppsøke arrangement eller annet utenfor hjemmet
- Du skal ikke ta offentlig transport
- Du bør som hovedregel ikke oppsøke butikker og lignende med mindre dette er helt nødvendig og du ikke har andre alternativer
- **Du skal være årvåken på egne symptomer. Dette betyr: utvikler du (selv milde) symptomer, så går du over i isolasjon og skal teste deg. Husstanden er da i formell karantene.**

Det vil også være tilreisende i Kåfjord som kommer fra ulike steder i Norge med høyere smittetrykk. Disse har ingen formell rettslig karantene, men oppfordres å være forsiktig med sosiale kontakter. Se også under neste avsnitt angående testing.

### Test av covid-19

Legekontoret tester daglig i ukedager mellom klokken 10 og 11. Ring oss på telefonen 777 19 320 for timebestilling av testing, eller akutt tlf 415 76 543 dersom dette haster.

Alle i innreisekarantene bør generelt teste seg. Dette forkorter ikke karantenetiden på 10 dager, men kan fange opp smitte som ennå ikke har begynt å gi symptomer. Det at man da tester seg kan derfor begrense smitte videre og forebygge lokalt utbrudd. Minner igjen om at **alle i karantene som har fått symptomer, formelt er gått over i isolasjon** og skal teste seg. Ved negativt testsvar går man da tilbake til karantene frem til 10 dager er gjennomført. Ved positivt testsvar følges dette opp fra oss.

Til dere som kommer tilreisende fra områder innenfor Norge, spesielt der det er høyere smittetrykk, oppfordrer vi også kommer å teste seg. Vi har god testkapasitet, så ta gjerne kontakt. I påvente av testsvar kan man da være særlig forsiktig, og oppfordres og unngå mye sosial kontakt, og spesielt med de som er i risikogruppe for covid-19. Dette anbefales da vi vet at spesielt blant ungdommer og unge voksne kan det være mye smitte som gir lite og ingen symptomer. Det er gjerne også denne gruppen man forventer kommer tilreisende til Kåfjord i forbindelse med jule- og nyttårshøytiden.

Dessuten, vi er per i dag en av 31 kommuner igjen i Norge som ikke har påvist smitte med covid-19. Jeg vet ikke dere øvrige i befolkningen, men nå begynner jeg å få et konkurranseinstinkt om å bli siste kommune i landet med påvist smitte. Da håper jeg at det eneste som smitter i julen er julestemning og godt humør ☺

Med vennlig hilsen  
Anita Monsen Pedersen  
Kommuneoverlege i Kåfjord kommune