

Til våre beboere

SiS følger situasjonen vedrørende koronaviruset kontinuerlig og forholder oss til anbefalinger fra myndigheter og Folkehelseinstituttet.

Vi ber dere holde dere oppdatert og følge retningslinjene fra Folkehelseinstituttet. På deres nettsider <https://fhi.no> finnes informasjon om hvordan smitte kan unngås, hygieneregler og viktig informasjon om symptomer på smitte.

Hvis du mistenker smitte kan du kontakte Stavanger legevakt på tlf. 51 51 02 02 dersom du ikke har fastlege i området.

Beboere som er pålagt myndighetenes/folkehelseinstituttet krav om karantene eller hjemmeisolasjon bes om å informere SiS om sin situasjon her: kontakt@studentensbeste.no

Hygiene og distansering

Vær nøye med personlig hygiene samt hygiene på boligen din. Vask benyttede gjenstander og kontaktflater etter bruk av felleskjøkken.

Ved bruk av fellesrom/felleskjøkken gjelder regler for minimum avstand på 1 meter. Det er viktig at beboere tilknyttet fellesrom/kjøkkenet fritt skal kunne benytte arealene uten at minimum avstander overskrides. Sosiale sammenkomster som forhindrer dette må straks avsluttes.

Karantene

Du skal gjennomføre karantene dersom:

- du kommer fra utlandet [Se kart over hvilke områder det gjelder \(fhi.no\)](#)
- du har vært i nærkontakt med person med påvist covid-19; kjæreste/samboer, nær kollega, nær medstudent eller en som man har hatt nær fysisk kontakt med

Karantenen er på 10 dager regnet fra dagen du ankom studentboligen eller ved siste dag man var i nærkontakt.

Den som er i karantene skal ikke gå på skole eller jobb. Offentlig transport benyttes kun når dette er strengt nødvendig, og da benyttes munnbind.

Du kan gå tur men med godt over 1 meters avstand til andre og kan gjøre helt nødvendige innkjøp i matbutikk eller apotek dersom ingen andre kan gjøre det for deg. Benytt gjerne dagligvarebutikk på nett som kan levere maten hjem til deg i studentboligen, f. eks. <https://meny.no/nettbutikk/>

Dersom du må i karantene skal SiS bolig informeres på epost til kontakt@studentensbeste.no

Hjemmeisolering

Du skal isoleres dersom du har fått påvist koronavirus.

I tillegg anbefaler Folkehelseinstituttet at du isolerer deg dersom du får feber eller luftveissymptomer mens du er i karantene. Dette gjelder også når du har hatt nærkontakt med en person som har fått påvist koronavirus. Dette er fordi du da defineres som mulig smittet av covid-19.

Du isoleres i hjemmet, eller eventuelt i helseinstitusjon eller et annet sted ved behov.

Alle som får symptomer på akutt luftveisinfeksjon skal holde seg hjemme til de er symptomfrie.

Den som er i hjemmeisolering skal:

- Holde seg hjemme
- Unngå kontakt med andre du bor sammen med
- Hvis mulig, bruke eget rom og bad
- Vaske overflater hyppig
- Få hjelp til å handle
- Avtale med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din

De du bor sammen med skal være i karantene

Dersom du må i hjemmeisolasjon skal SiS bolig informeres på epost til kontakt@studentensbeste.no

Avslutte isoleringen

For å få avslutte isoleringen må du være symptomfri. Du skal ha vært symptomfri i tre døgn og det må være åtte døgn siden du fikk symptomer. For personer på sykehus eller som går på immundempende behandling, kan kravet om isolering være lenger.

Folkehelseinstituttet gir råd om isolering og hvor lenge du skal være isolert:

<https://vimeo.com/showcase/6954708>

Viktig for alle

Til slutt minner vi om følgende viktige punkter:

- God hånd- og hostehygiene, prøv å unngå å ta deg i ansiktet
- Unngå håndhilsning, klemming og annen fysisk kontakt med andre enn egen kjæreste og familie
- Husk 1 meters avstand til alle du møter