

## Informasjon om smitteforebyggende tiltak på våre kurs

Norsk brannvernforening tar ekstra hensyn og forholdsregler for å unngå smitte av coronavirus (COVID-19) i forbindelse med våre kurs. Vi følger myndighetenes retningslinjer og forsikrer oss om at hotellene vi samarbeider med gjør det samme. Vi ber deg om å følge våre regler når du skal delta på kurs hos oss.

### Regler for å bremse smitte:

1. Syke personer skal holde seg hjemme
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst 1 meters avstand og redusert kontakt mellom personer

### Syke personer skal ikke delta på kurs

Det vil være personer med symptomer som er mest smittsomme (spesielt ved hosting og nysing), og smittsomheten er størst idet symptomene oppstår.

Symptomer på covid-19 kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner. Symptomene kan være:

- Halsvondt
- Forkjølelse
- Lett hoste
- Sykdomsfølelse
- Hodepine
- Muskelsmerter
- Magesmerter
- Diaré

Om lag 8 av 10 voksne personer har kun milde symptomer. Hos noen personer med covid-19 kan symptomene utvikle seg videre i løpet av noen dager til en uke til hoste, feber og kortpustethet, og noen svært få kan få et alvorlig forløp med behov for behandling i sykehus.

På bakgrunn av dette, er det viktig at personer med selv milde luftveissymptomer ikke møter på kurs.

## God hygiene

### God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene reduserer smitte via gjenstander og hender samt smitte ved hoste. Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

#### Håndvask:

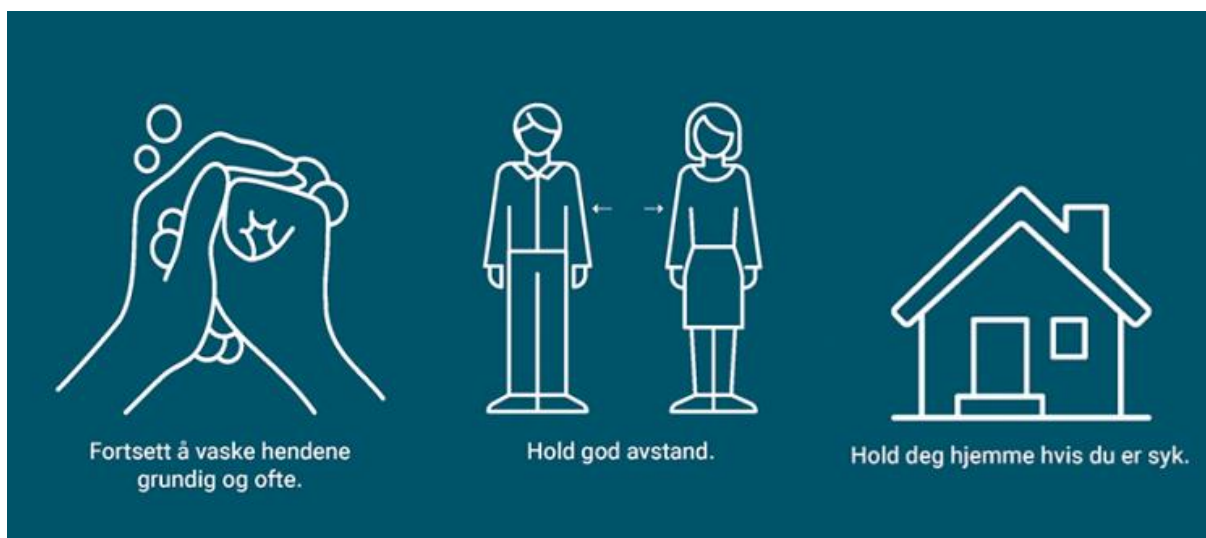
- Vask hender hyppig og grundig. Selve vaskeprosessen bør ta minst 20 sekunder. Se: <https://www.youtube.com/watch?v=vsFQfZit0KU>
- Tørk hendene med engangs papirhåndklær.
- Utføres som et minimum ved ankomst, mellom ulike oppgaver, etter toalettbesøk, og før og etter spising.

#### Alternativer til håndvask:

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.
- Alkoholbasert desinfeksjon er lite effektivt ved synlig skitne eller våte hender, da bør håndvask utføres.

#### Annet

- Håndhilsning, klemming og unødvendig fysisk kontakt unngås.
- Unngå å ta i ansiktet.
- Host i albuekroken eller i et papir som kastes. Vask hender etterpå.



## Nyttig informasjon

- Folkehelseinstituttet: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>
- Regjeringen: <https://www.regjeringen.no/no/tema/Koronasituasjonen/karantene-og-isolasjon/id2694376/>