



### Kjøreregler pr. 20.3.20

- Minst 5 grundige håndvask med såpe daglig. Antibac hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig. Vask hender når du ankommer arbeidsplass. Vask hender når du kommer hjem.
- Hold hendene unna munn/ansikt.
- Bruk papirlommetørkle, kast etter bruk.
- Vi håndhilser og klemmer ikke, hils uten kroppskontakt. Hold avstand!
- Hvis du har symptomer på akutt luftveisinfeksjon, bør du holde deg hjemme
- Hold deg hjemme ett døgn etter at du er symptomfri
- Testing avgjøres etter kriterier fra Folkehelseinstituttet [www.fhi.no](http://www.fhi.no) **(oppdatert)**
- Ring fastlege/legevakt bare hvis du får alvorlige symptomer
- Alle MÅ overholde karantenereglene!
- Ikke reis på hytta – hold deg hjemme
- Ikke hamstre – det er verken varemangel eller mangel på legemidler i Norge
- Ta med matpakke hjemmefra, spis alene eller i mindre grupper
- Bruk hjemmekontor, digitale møter etc. så mye som overhodet mulig **(oppdatert)**
- Unngå kollektivtransport som ikke er helt nødvendig
- Unngå utenlandsreiser og unødvendige flyreiser innenlands
- Forsamlinger med mer enn ti personer må unngås **(ny)**
- Avlys sosiale sammenkomster (russearrangement, bursdager, kaffebesøk, familietreff) **(oppdatert)**
- Alle i husstanden oppfordres til å holde seg hjemme **(ny)**
- Handle i nærbutikken, og slik at kun en person handler pr. husstand, færrest mulig ganger i uka. **(ny)**
- Unngå å gå i butikken om du har symptomer på luftveisinfeksjon (ny)
- Eldre og sårbare grupper anbefales å holde seg hjemme (ny)
- Be naboen om hjelp og hjelp naboen – men vær obs på smitte! **(ny)**
- Respekter stenging av og forbud mot ulike arrangement og tilbud
- Alle helseinstitusjoner skal innføre adgangskontroll og alminnelig besøksstans
- Alle landets barnehager, skoler og universiteter/høyskoler holdes midlertidig stengt. **(oppdatert)**
- Kommunene må sørge for et tilbud til barn av foreldre som jobber i kritiske samfunnsfunksjoner, og barn med særlige omsorgsbehov. **(oppdatert)**

**Vurder om henvendelser til kommunen kan vente til etter krisen.**

### **Butikker må (ny):**

- Gi tydelig og god hygieneinformasjon til kunder ved inngangen
- Ha håndsprit- dispenser/antibac ved inngang
- Sikre god hygiene i butikken (håndtak på dører, handlevogner etc.)
- Sikre tilfredsstillende avstand mellom kunder (og personale) og sette maksimumstall på antall kunder i butikken
- Vi oppfordrer kjøpesentre til å innrette arealer og begrense antall kunder slik at kundene holder god avstand og flyt, og at det ikke oppstår klynger på innvendige eller utvendige arealer
- Alle serveringssteder oppfordres til å stenge, med unntak av take-away

**Alle innbyggere i Innlandet oppfordres til å  
være gode forbilder!**

**Følg med på rådene fra Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet!**

[www.fhi.no](http://www.fhi.no)

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)