



Informasjon fra Nore og Uvdal kommune

Kjære innbyggere i Nore og Uvdal!

Vi er inne i en krisesituasjon der sentrale myndigheter har besluttet tiltak som berører alle. Målet er å redusere smittespredning slik at færrest mulig blir syke av viruset samtidig.

De kommunale tjenestene i Nore og Uvdal utføres på en god og trygg måte. Mange gjør nå en stor innsats for fellesskapet.

Vi i kriseledelsen vurderer fortløpende situasjonen. Det pågår en kontinuerlig planlegging, og nødvendige tiltak iverksettes for å møte utviklingen.

Noen har det vanskeligere enn andre, og vi må hjelpe og støtte hverandre i lokalsamfunnet. Ikke nøl med å ta kontakt dersom du lurer på noe. Vi er der for dere. Ingen sak er for liten og ingen er for stor. Jeg ber alle sambygdinger holde motet oppe. Sammen skal vi komme oss gjennom denne vanskelige tiden.

Med hilsen

Jan Gaute Bjerke

Ordfører

Tlf: 91753153 / E-post: Jan.Gaute.Bjerke@nore-og-uvdal.kommune.no

Informasjon fra Helse og omsorg

- Helse og omsorg må i tiden fremover prioritere brukere som har behov for nødvendig helsehjelp. Det betyr at tjenestene må prioritere mellom oppgaver for å omdisponere personalet dit det trengs mest. Noen av våre brukere vil dessverre da få noe redusert bistand og hjelp, og hos noen brukere kan i noen grad oppdrag bli avlyst. Informasjon gis da til den enkelte bruker
- Våre brukere kan i denne perioden påregne å få besøk av nye ansatte
- Vi tilstreber at de samme ansatte går til faste brukere, for å redusere risiko; vi arbeider nå med konkrete bemanningsplaner for å ivareta dette
- Vi planlegger å ta i bruk eksterne overnattingssteder som kan tilbys beboere på Bergtun, for derved å frigjøre ekstra sengekapasitet til behandling og pleie av pasienter med Covid-19
- Generelt arbeider vi i tjenesten med å ligge i forkant og planlegge konkrete løsninger, slik at vi skal være operative og iverksette aktuelle tiltak i det øyeblikk endret situasjon er et faktum
- Vi har foreløpig lager av smittevernutstyr, og får tilkjørt bestilte varer fortløpende
- Hyppigere renhold av berøringspunkter på Bergtun
- Det er fortsatt besøksforbud på Bergtun, ta gjerne kontakt pr telefon for å finne løsninger på kontakt mellom beboere og pårørende

Informasjon fra brann- og feiervesenet

Forebyggende avdeling ved Nore og Uvdal brannvesen har tilpasset tjenestetilbudet til innbyggerne i kommunen i forbindelse med koronautbruddet.

Dersom du eller noen du kjenner bruker ildstedet regelmessig og opplever at fyringsanlegget ikke fungerer som forutsatt, ønsker vi at du tar kontakt med oss på tlf: 98819861 / 41600240 (mellom kl. 08.00 og 15.00) eller sende e-post til eon@noreuvdal.no eller leif.roar.solberg@noreuvdal.no.

Som et smittevernstiltak tilbyr vi nå kun feiing fra tak, og huseier må tømme sotluken selv dersom feiing er blitt utført.

Sårbare grupper i forhold til Koronaviruset

følgende grupper har større risiko for å bli alvorlig syk av covid-19:

- *Eldre personer (>65 år)*
- *Voksne personer med underliggende kronisk sykdom som hjerte- og karsykdom (kardiovaskulær sykdom), diabetes, kronisk lungesykdom, kreft og høyt blodtrykk (hypertensjon)*
- *Personer som røyker har muligens også en høyere risiko for alvorlig forløp av koronavirus-sykdommen*

Det er særlig eldre personer med risikofaktorer som kan få alvorlig forløp av covid-19.

Følg disse rådene:

- *Hold deg hjemme så mye som mulig*
- *Hold avstand til andre og unngå folkemengder*
- *Unngå offentlig transport hvis mulig*
- *Pass på å vaske hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann*
- *Hånddesinfeksjon er et godt alternativ dersom håndvask ikke er mulig*
- *Unngå håndhilsning og klemming*
- *Vask hjemmet hyppig, og gå spesielt over flater som ofte berøres*
- *Hvis personer i husholdningen ikke føler seg friske (spesielt hvis du mistenker koronavirus-sykdom), begrense samværet og kontakt lege dersom du har medisinsk behov*
- *Begrens pass av mindre barn, da disse ofte har ingen eller milde symptomer på covid-19 og kan smitte deg som er i risikogruppe*

Folkehelseinstituttet har laget følgende figur for å beskrive dette:

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)



Du kan ringe disse telefonnumrene for å få hjelp:

Koronatelefonen for Numedal: 32 86 68 00 (kl. 08:30 - 11:30 / 12:30 - 15:00)

Nasjonal informasjonstelefon Korona: 815 55 015

- **Legevakt: 116 117**
- **Nore og Uvdal kommune: 31 02 40 00** (kl. 09:00 – 15:00, alle hverdager)
- **Nore og Uvdal Frivilligsentral: 97693917**
 - (For deg som vil melde deg som frivillig, E-post: bgaha@noreuvdal.no)
- **Barneverntjenesten: 31 02 40 00** (Kommunens sentralbord på dagtid)
- **Barnevernvakt: 905 09 766**
 - **For akutte behov** Tilgjengelig 16.00 – 08.00 alle dager og hele døgnet i helg og høytider.
- **Politiet: 02800** – når du ønsker å kontakte politiet om tjenester eller annet som ikke er en nødsituasjon.
112 – behov for øyeblikkelig hjelp.
- **Kongsberg krisesenter: 32 73 64 00**
 - For deg som er utsatt for fysisk eller psykisk vold i nære relasjoner

Mental helses hjelpetelefon 116 123

Hjelpetelefonen er et døgnåpent telefontilbud. Hjelpetelefonen har også skrive-tjenesten sidetmedord.no og chat som er åpen fra kl. 08.00 - 23.00.

www.hjelpetelefonen.no

Foreldresupport

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Det er veiledere fra Mental Helses hjelpetelefon som svarer på henvendelsene.

www.foreldresupport.no

Alarmtelefonen: 116 111

Telefonen er for barn som blir utsatt for omsorgssvikt, vold og overgrep. Også voksne som er bekymret for barn og unge, kan ta kontakt med sentralen. I forbindelse med koronasituasjonen er telefonen døgnåpen.

www.116111.no

Tilbud til barn og unge

Barn og unge som trenger noen å snakke med kan ringe til Røde Kors-telefonen for barn og ungdom: 800 33 321.

Det er også mulig å sende melding eller chatte via nettsidene: www.korspahalsen.no, Mental

Helses www.sidetmedord.no eller Blå Kors sin tjeneste www.snakkompsyken.no

Barn og unge som har foreldre eller andre nær seg med rusmiddelproblemer kan kontakte organisasjonen Barn av rusmisbrukere (BAR). De tilbyr anonym chat gjennom tjenesten BarSnakk: www.barnavirus.no

Vi minner om reglene alle skal følge nå:

- Når vi er innendørs på en arbeidsplass, bør vi ha minst to meters avstand til hverandre. Det gjelder ikke når vi er innendørs med familie eller personer i samme husstand
- Det er viktig å fortsette å vaske hendene hyppig og grundig. Det vil blant annet si å vaske hendene før du går ut, med en gang du kommer hjem og før du spiser. Prøv å unngå å ta deg til ansiktet.

Mange er mye alene i disse tider – ta en telefon til en venn!

Hold deg og dine oppdatert på www.nore-og-uvdal.kommune.no