

UKENTLIG KORONA BREV FRA BEDRIFTSLEGEN

Til bedrifter 21.04.2020:

I denne ukes brev vil jeg skrive litt om COVID-19 (koronavirus), og hva de få studier som er gjort på virusen viser. I tillegg må vi rette den informasjon vi sendte i siste uke da de fleste kommuner i Øst-Finnmark faktisk opprettholder søringkarantenen.

DE FLESTE KOMMUNER I ØST-FINNMARK OPPRETTHOLDER SØRINGKARANTENEN

I siste uke skrev vi om åpning av landet og regjeringens opphevelse av "søringkarantenen". Det er da flere kommuner i Øst-Finnmark som har opprettholdt lokale karantenerregler. Det vil si at man i flere kommuner fortsatt må 14 dager i karantene ved innreise (flere unntakelser). Enkelte kommuner har endda skjerpet reglene så karantene gjelder alle utenfor geografiske Finnmark. Vi må bare understreke viktigheten av å følge lokale anbefalinger og bestemmelser! Informasjon finnes på kommunens hjemmeside.

TIL VIRKSOMHETER MED 1-1 KONTAKT

Regjeringen har gitt grønt lys for åpning av helsevirksomheter med 1-1 kontakt pr. 20. april. Andre virksomheter med 1-1 kontakt kan begynne at åpne opp pr. 27. april. Innen oppstart må det foreligge en godkjent bransjestandard for smittevern. Disse standarder skal overholdes før en kan åpne.

FHI har lagt ut nettundervisning i smittevern for helsevirksomheter med 1-1 kontakt:

<https://www.fhi.no/om/kurs-og-konferanser---oversikt/nettundervisning-nytt-koronavirus-og-covid-19-i-helsevirksomheter-med-en-ti/>

Den 24. April kl 10.30 kommer FHI med nettundervisning for andre virksomheter med 1-1 kontakt: <https://www.fhi.no/om/kurs-og-konferanser---oversikt/>

OM KORONAVIRUS

Jeg vil i det følgende skrive et utvalg av oppdatert faglig informasjon rundt aktuelle koronavirus.

Navn

Koronavirus: En familje av virus der kan være årsak til milde forkjølelser, men også til alvorlige luftveisinfectionsjoner. Det finnes mange undertyper og virus kan mutere og endre sig. COVID-19 og SARS er eksempler på sykdommer forårsaket av to forskjellige typer av koronavirus.

SARS-CoV-2: Betegnelse for den subtype av koronavirus som er ansvarlig for den pågående pandemi. De første registrerte smittetilfeller hos mennesker stammer fra et matmarked i provinsen Wuhan i Kina. Mange eksperter mener der er sket smitte fra dyr til mennesker. Det er foreløpig ingen mistanke om at kjæledyr eller husdyr vil kunne utgjøre en smitekilde til COVID-19 for mennesker i Norge.

COVID-19: Betegnelsen for sykdommen forårsaket av SARS-COV-2.

Virus (SARS-CoV-2)

Smitte: Virus smitter mellom mennesker, via partikler i luften og på overflater. Virus partikler kan overleve på plast- og ståloverflater i inntil 3 døgn og opptil 1 døgn på papp. Studier viser at virus kan overleve i luftpartikler i over 3 timer. Ut fra dagens informasjon er det ikke sannsynlig at virus overføres via mat eller vann.

Inkubasjonstid: Betegner tiden fra en smittes med virus til der oppstår symptomer på sykdom. Anslås at være 5-6 dager, men kan variere fra 0 til 14 dager. Inkubasjonstid afhenger av vertens immunforsvar og mengden av viruspartikler som var overført ved smitte.

Mørketall: Det antas å være et stort antall smittede som ikke er testet (mørketall), typisk de med få eller ingen symptomer. Et studie på Island viste at bare 50 % av de som smittes utvikler symptomer.

Sykdommen (COVID-19)

Symptomer: De vanligste symptomer er feber, tretthet og tørr hoste. Hos mange ses influensalignende symptomer. En del utvikler ikke symptomer. Få utvikler alvorlige symptomer på lungebetennelse, lungesvikt og blodforgiftning.

Behandling: Det beste vi kan gjøre i dag er at forebygge sykdom ved hjelp av smitteverntiltak. Det finnes ingen behandling eller vaksine. Det forskes intenst i globalt regi for at finne en vaksine og en medisinsk behandling for COVID-19.

Prognose: Milde former varer typisk 2 uker mens alvorlige former kan vare 3-6 uker. Fire av fem blir friske uten behov for avansert behandling. Om lag en av seks smittede blir alvorlig syk og utvikler pustevansker.

Norske eksperter antar at dødeligheten av COVID-19 i Norge er godt under 1% i gjennomsnitt. Disse tall er fortsatt usikre.

GENERELLE ANBEFALINGER FRA OSS

- Minimer fysisk kontakt så mye som mulig samtidig som du opprettholder nødvendig funksjon av bedriften.
- Som utgangspunkt skal dere følge retningslinjer fra folkehelseintituttet og kommunen https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-og-informasjon-til-andre-sektorer-og-yrkesgrupper/rad_til_arbeidsplasser/
- Al fysisk kontakt mellom personer skal minimeres
 - *Ingen håndtrykk eller klem*
 - *De som har mulighet skal jobbe hjemmefra, jobb evt. i rotasjoner*
 - *Gjerne 2m avstand mellom folk*
 - *Vi anbefaler at folk spiser i eget rum/kontor der det er mulig*
 - *Møter og annen kommunikasjon klares over telefon/data der det er mulig*
- Økt fokus på hygiene
 - *Økt fokus på rengjøring av felleslokaler og toaletter med særlig fokus på dørhåndtak (Se oppdaterte anbefalinger ovenfor)*
 - *Ha på plass rengjøringsprosedyrer for personlig vernutstyr*
 - *Bruk av håndsprit- skal være til rådighet i felleslokaler og ved toaletter. Klarer dere ikke at skaffe håndsprit må der vaskes hænder grundigt og hyppigt*
 - *Luft ut i små rum og etter møter*
 - *Set op veiledninger om smittevern -*
https://www.fhi.no/globalassets/bilder/smitte/utbrudd/hygieneplakat_smitte_koronavirus.jpg?preset=mainbodywidth
 - *“Ta selv” mat i noen form er utelukket*

Ved mistanke om smitte med koronavirus eller generelle spørsmål:

- Følg instruks på www.koronasjekk.no og les på www.fhi.no og kommunens hjemmeside **innen du ringer** kommunen eller legekantoret.
- Kommune-/Smittevernlege står for smitteoppsporing og håndtering av evt. karantene eller isolasjon
- Symptomer på koronavirus kan være: **Hoste, Feber, Sår hals, Pustevansker, Brystsmerter**
- *Har du behandlingskrevende eller hurtig innsettende symptomer må du selvfølgelig kontakte lege*

Bliver en person smittet skal alle nærkontakter i karantæne. Nærkontakter er folk som har brukt mere end 15 min med personen på under 2 m avstand eller haft fysisk kontakt kortvarigt. For bedrifter gælder det om at minimere antallet af nærkontakter pr. person, det vil sige nedsætte den fysiske omgang folk imellem.

Denne info er opdateret i dag 21.04.20. Det er vigtigt at følge med på nettsidene som er nevnt i skrivet da disse vil bli oppdatert dagligt.

Ta det roligt, pas godt på hverandre og hold avstand.

Mvh. Jeppe Pedersen, Bedriftslege

