

Til de ansatte - hva gjør du hvis du mistenker eller er smittet av Covid- 19?

Symptomene på sykdommen er normalt som ved andre luftveisinfeksjoner: feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals, eller generell sykdomsfølelse. Mindre vanlige symptomer er verk og smerter i kroppen, diaré, øyekatarr og hodepine.

1. Er du hjemme, så bli der og ta umiddelbar kontakt med leder/HR.
2. Utvikler du symptomer på Covid-19 mens du er på jobb, må du holde avstand til andre og dra snarest mulig hjem. Hjemreise bør ikke være med kollektivtransport. Kontakt leder/HR for å informere de umiddelbart.
3. Ta kontakt med lege på telefon for testing. Ring fastlegen din eller legevakt på telefon 116 117. Er det vanskelig å bli testet, kontakt HR.

Kan du ha vært i nærkontakt (nærmere enn 2 meter i mer enn 15 minutter) med en som er smittet, skal du også i karantene inntil dette er avklart. Gi beskjed til leder/HR. Kontakt lege for sykemelding. Utvikler du symptomer se punkt 1) og 3).

Har du milde luftveissymptomer og sykdomsfølelse, kontakt lege for koronatest. Om den er negativ, må du likevel være borte fra jobb og sykemeldt inntil du har vært symptomfri i 1 døgn. Gi beskjed til leder og HR.

Handlingsplan dersom mistanke om eller påvist smitte på treningscenteret, både blant ansatte eller senterets medlemmer eller besøkende.

1. **Ved mistanke om at noen som trener på senteret har symptomer på luftveisinfeksjon som hoste, forkjølelse, generelt dårlig form, så har alle ansatte ved senteret ansvar for å si fra og be vedkommende som likevel har gått på senteret om å gå hjem umiddelbart. Medlemmer, eller ansatte, skal ikke trene med mindre de er helt symptomfrie.**
2. **Ved positiv smitteprøve hos medlemmer eller andre, påhviler det overordnede ansvaret for smittesporing smittevernoverlegen i kommunen. Det er også denne som har det formelle ansvaret for å varsle dere, hvis noen har fått påvist en positiv smitteprøve. Vi er derfor viktig at dere samarbeider godt med denne og tar kontakt med vedkommende hvis dere har spørsmål.**

Ved smittetilfeller, er det videre viktig at dere raskt tar grep. Alle som har hatt *nærkontakt* med vedkommende må i karantene.

Med nærkontakt her menes:

- Innendørs: mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengene med en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Ute: mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengende, ansikt til ansikt, med en person som er bekreftet syk med covid-19.
- Har hatt direkte fysisk kontakt med (for eksempel ved håndhilsning) en som er bekreftet syk med covid-19 (gjelder ikke dersom anbefalt beskyttelsesutstyr er brukt).

Alle ansatte som har vært i samme område som den syke og ikke kan være trygg på at de har overholdt minst 2 meters avstand til den smittede, må sendes hjem og settes i karantene til testresultat foreligger. Det samme gjelder medlemmer med slik nærkontakt med den syke.

3. Når dere blir varslet av smittevernoverlegen eller smittevakten i kommunen, eller dere blir varslet av medlemmet selv, må dere foreta en kartlegging av den sykes bruk av senteret den aktuelle dagen. Dere må også varsle de som kan sies å være nærkontakter pga avstandskravene om det inntrufne og om karantene-reglene. Det er kun de som kan sies å være definert som nærkontakter som skal i karantene.

Det er videre svært viktig at dere får så nøyaktig informasjon som mulig fra smittevernoverlegen eller den syke selv, om den sykes tilstedeværelse på senteret de siste 4-5 dagene før vedkommende ble syk:

- Hvem har den syke vært i kontakt med mens de trente eller i garderoben
 - Hvor har den syke oppholdt seg f.eks. saler, spesifiserte apparater eller garderobe
4. Dere må foreta full nedvask av området samt fellesareal etc. som den smittede har oppholdt seg i. Når dette er gjort, kan senteret igjen drives som normalt.
 5. Ved påvist smitte skal alle som har blitt sendt hjem, testes, og teste negativ før man kan returnere til treningssenteret. Er det vanskelig å bli testet, kontakt smittevernoverlegen i kommunen – alle norske kommuner skal nå fra fredag 14. august ha full testkapasitet igjen.

Inkubasjonstiden er tiden fra man er smittet til sykdommen gir symptom. Ifølge WHO er inkubasjonstiden anslått til 5-6 dager, men kan variere fra 0 til 14 dager. Dagens kunnskap tyder på at smitten i størst grad skjer fra syke personer med symptom, samt rett før symptomene bryter ut (1-2 døgn). Noen personer kan være smittet av SARS-CoV-2 uten å utvikle sykdom, men likevel føre smitten videre til andre.

Smittevernoverlegen i kommunen skal sikre at nærkontakter får informasjon om hvordan de skal forholde seg, og at de har sikker tilgang til kontakt med lege/legevakt hvis de blir syke. Smittevernoverlegen i kommunen vurderer hvilke personer som trenger oppfølging av kommunen i karanteneperioden, hvordan dette skal gjennomføres, og om annet helsepersonell eller hjemmetjenesten skal bistå i oppfølgingen.

Friske nærkontakter skal ha hjemmekarantene.

- [Hjemmekarantene og hjemmeisolering i forbindelse med covid-19](#)
- [Råd til personer som er i hjemmekarantene](#)

En nedstenging av senteret skal normalt ikke være nødvendig om det oppstår enkelttilfeller og man vet at smittevernveilederen for treningssentre er fulgt. Veilederen er laget nettopp for å sikre forsvarlig drift og slik at oppstått smitte andre steder ikke skal spres. Vi anbefaler en god dialog med smittevernoverlegen i kommunen om dette og at man til enhver tid sikrer at både ansatte og medlemmer følger rådene tett.