

Ved kommuneoverlege  
Ernst Horgen  
5948 Fedje  
[erhorgen@online.no](mailto:erhorgen@online.no)

# PANDEMIPLAN FOR FEDJE KOMMUNE Oktober 2020

*(epi-demi = over-folket )  
pan-demi=over alt-folket*

## INNHALD:

0	Innleiing	side 2
I	Ansvar, leiing og forankring	side 3
II	Nyttige fakta om ulike pandemiar og tiltak	side 5
III	Informasjon og kommunikasjon	side 7
IV	Mobilisering og organisering av personell	side 9
V	Ivaretaking av samfunnskritiske tenester	side 13
VI	Mottak, lagring og utlevering av vaksiner, medisinar, utstyr	side 14
VII	Pandemivirussjuka pasientar. Rutinar	side 16
VIII	Opplæring og øving	side 19
IX	Nasjonale råd for arbeidet før og under ein pandemi	side 20
Vedlegg I	:Generelle smittevernråd til befolkninga	side 23
Vedlegg II	:Smittevernråd til losar og båtar som kjem til Fedje	side 24
Vedlegg III	:Råd til dei som kan vere smitta/ nærkontaktane	side 25
Vedlegg IV	:Råd til dei som er pandemisjuka i isolasjon	side 26
Vedlegg V	:Til deg som bor sammen med en person som er mistenkt eller bekreftet syk med COVID19	side 27
Vedlegg VI	:Liste over reservepersonell	side 28
Vedlegg VII	:Råd til mogelege kontaktar	side 29
Vedlegg VIII	:Kven er pandemisjuk i barnehage, sjukeheim ? Kva gjer vi for å stogge epidemien?	side 30
Vedlegg IX	:Prosedyrar for handsaming av lik når mange døy	side 32
Vedlegg X	:Tal oversyn for prioriterte grupper ved vaksinerings	side 33

## 1 INNLEIING

-Vi bur i eit avgrensa, lite samfunn med få innbyggjarar, og mange vil hevde at vi ikkje treng ein plan for å ta hand om ein pandemi. Nokre moment syner at vi til ein viss grad kan klare oss utan ein pandemiplan:

- Vi har vaksinert mot influensa i 20 år, og kjenner systemkrava
- Vi har ein enkel struktur for leiing
- Det er eit lågt tall innbyggjarar på eit lite geografisk område
- Det er god kapasitet ved sjukeheimen
- Vi har mange i deltidstillingar , og dette gjev rom for snøgg kapasitetsauke
- Vi har eit stort tal gravplassar
- Kjølerom i bårhuset

-Etter kvart har det kome fram utfordringar som fortel oss at det er trong for ein pandemiplan som er tilpassa både epidemiplanen, beredskapsplanen og Fedje

- Her er berre ein lege og ei helsesjukepleiar. Kva gjer vi om dei vert sjuke?
- På Fedje er det berre ein sjukeheim. Kva gjer vi ved eit utbrot ved institusjonen?
- Her er losar med arbeid i internasjonal skipstrafikk. Kva gjer vi om det er utbrot på båten der losen er om bord?
- Tilbake i tid starta ein del epidemiar på kysten. Kva gjer vi om ein pandemi i Norge startar på Fedje?
- Er det aktuelt å stenge skole, barnehage, kyrkje?
- På kva måte tek vi oss av 50 personar som er sjuke og sengeliggjande på same tid samstundes som fleire av dei er alvorleg sjuke?
- Kva gjer vi når 80% av oss er sjuke ved ein alvorleg pandemi (mot 10% ved vanleg influensaepidemi)?
- Kven har ansvar for å ta avgjerda om deler av Fedjesamfunnet skal stengast ned?

-Dette er berre nokre av dei spørsmåla som planen skal gi svar på.

Planen tek utgangspunkt i erfaringane med influensapatientar, førebygging av influensa gjennom 30 år, coronapandemien fram til dags dato, nasjonal beredskapsplan for pandemisk influensa, tidlegare beredskapsplan for influensapandemi, beredskapsøvingar, smittevernplanen og beredskapsplanen

**-Planen vert nytta også ved ein alvorleg og svært smittsam sjukdom som rammar Fedje kommune eller Norge sjølv om denne sjukdommen ikkje er definert som ein pandemi. Dette vil vi kunne sjå i tidleg fase av ein pandemi**

## II ANSVAR, LEIING OG FORANKRING

-Kommunen er ansvarleg for å vedta ein pandemiplan som ein del av smittevernplanen, og dette skal sikre folket på Fedje naudsynte tenester og helsetilbod under ein pandemi (§ 7-1 i Smitteverneloven). Lovverket som ligg til grunn for pandemiplanen er:

- Helse og omsorgsloven
- Smittevernloven
- Lov om helsemessig og sosial beredskap

-Kommune har som målsetting med ein pandemiplan å sikre at helsetenestene under ein pandemi kan:

- FØREBYGGJE smittespreiing og redusere sjukdom og død
- DIAGNOSTISERE, BEHANDLE OG PLEIE sjuke og døande
- OPPRETTHALDE NAUDSYNTE SAMFUNNSTENESTER i tillegg til helsetenestene
- INFORMERE balansert, korrekt, opent og ærlig

-Kommuneoverlegen har ansvar for å leggje fram forslag til pandemiplan som ein del av smittevernplanen og framlegg til revisjon ved seinare høve. Dette skal vedtakast av kommunestyret.

-Kommunestyret sitt vedtaksmynde etter §7-1 i smittevernlova er delegert til kommuneoverlegen

-Dersom helse – og omsorgsdepartementet vedtek og varslar at vi står framføre ein alvorleg epidemi , eller kommuneoverlegen finn det riktig, vil kriseleiinga i kommunen tre saman for å få oversyn over situasjonen, vurdere trongen for tiltak og fordele oppgåver.

**-Kommunen sin leiingsstruktur vert ikkje endra under ein pandemi:**

---

-KKL, kommunal kriseleiing, vert leia av rådmannen, og faste medlemmar er i tillegg til rådmannen:

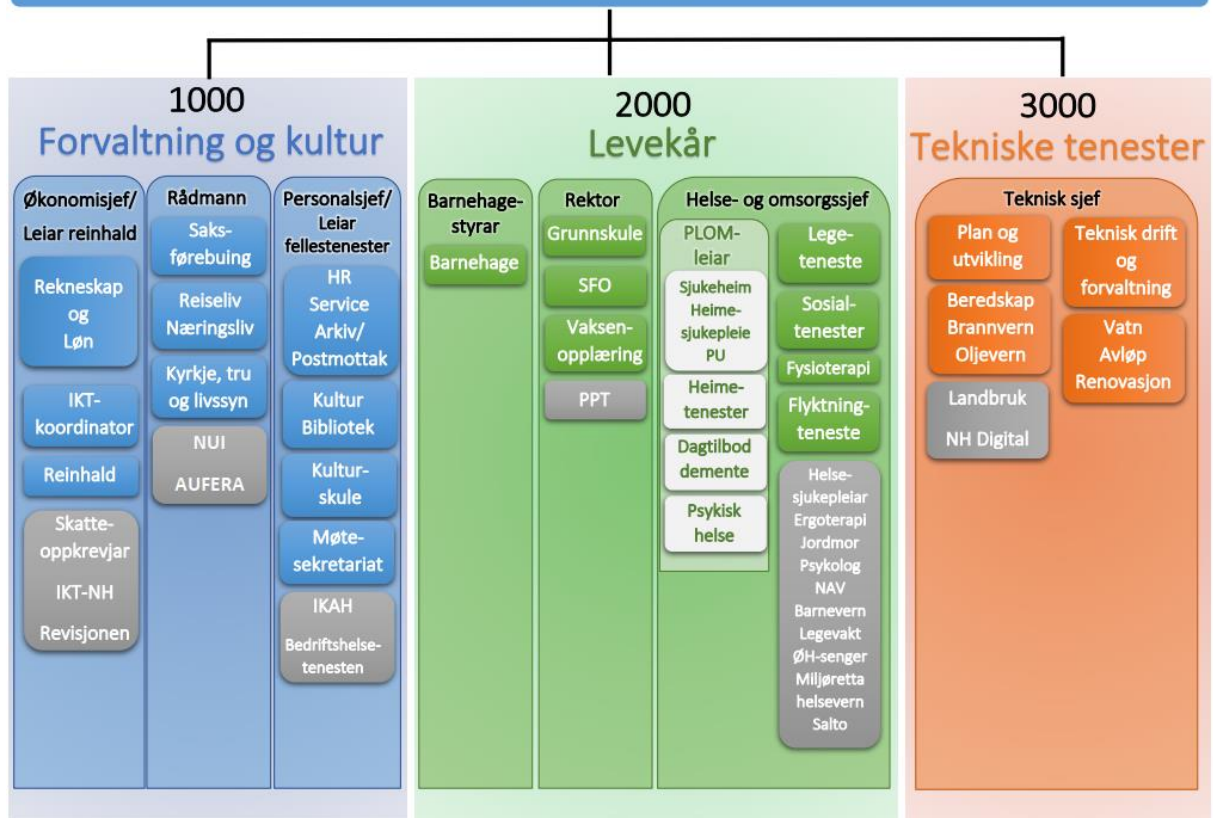
- ordførar,
- teknisk sjef,
- økonomisjef,
- kommuneoverlege
- helse og omsorgssjef og
- personalsjefen

-Ved ein pandemi er det naudsynt å kalle inn pleie og omsorgsleiar

-Kommuneoverlegen er ein del av den kommunale kriseleiinga (KKL) og rapporterer direkte til gruppa og leiinga om det dagelege arbeidet med pandemien.

-Det kan under ein pandemi verte ein sterk auke i lønskostnader (overtid, utvida arbeidstid, sjukefråvær, erstatning for permisjon osv) , leige av personell og utgifter til medisinsk materiell. Det kan verte trong for ekstraløyving frå kommunestyret, men det ligg i dag føre vedtak om kr. 500.000 til disposisjon v/ beredskapssituasjon ( treng ikkje nytt vedtak i kommunestyret)

# RÅDMANN



### III NYTTIGE FAKTA OM EI VERDSOMFATTANDE, ALVORLEG PANDEMI OG NAUDSYNTE TILTAK

-Det vil oppstå ein pandemi kvart 10. til 40. år. Det er nå 11 år sidan siste pandemi (Svineinfluensa )

-Pandemivirus kjem frå dyr, og ein trur at coronaviruset kjem frå flaggermus som i mange år har vore vertar for ulike coronavirus

-Ei pandemi kan også komme om sommaren

-Spanskesjuka juni 1918

-Asiasjuka september 1957

-Det vert hevda at vi får influensa om vinteren fordi den kalde årstida fører til at vi er meir innomhus og er nære kvarandre

-Inkubasjonstida (tida frå ein vert smitta til ein vert sjuk) er 24 til 72 timar ved influensa. For coronaviruset er inkubasjonstida 2-12 dagar, vanlegvis 5-6 dagar. For å vere heilt sikker, er karantenetid tidlegare sett til 14 dagar ved coronasjukdomen.

-Den sjuke er smittsam 3-5 dagar frå feberstart ved influensa. Barn smittar andre opp til 7 dagar. 30 – 50 % veit ikkje at dei er smitteførande på grunn av lette symptom på sjukdom. For coronaviruset ser det ut til at ein er smitteførande to dagar før ein vert sjuk, og ein er mest smitteførande dei første dagane.

-Mest utsett for alvorleg sjukdom er eldre over 65 år, lungesjuka ( til dømes KOLS), hjartesykje, sukkersjuka, dei som nyttar cellegiftmedisin, sjukeleg overvektige og andre underliggande sjukdomar. For å redde liv og hindre alvorleg sjukdom, må vi prioritere førebyggjande tiltak retta mot tenestene i sjukeheimen og heimetenestene

-Utbrotet held fram ofte i 6-8 veker, og gjerne etter ei kort bølge med få sjuka. Den kan komme i småstøyt i til saman 6 månader. Utan vaksine og med virus som stendig endrar seg, kan ein pandemi vare over lang tid.

-Helse og omsorgspersonell er hardt råka under ein pandemi:

-Smittepresset er stort

-Sjukefråveret er omfattande

-Ein kan verte overarbeidd i 2- 6 månader

-Varig skade og dødsfall

-Talet på dei som vert smitta, tal alvorleg sjuka og talet på dei som dør, er ulikt frå virus til virus, pandemi til pandemi.

**Ei ny ”spanskesjuka” kan føre til 4-6 ekstra dødsfall på Fedje i løpet av nokre få veker, og det kan vere fleire barn. Ved Spanskesjuken vart 80% sjuka. Ved ein vanleg influensa vert 10% sjuka. Folkehelseinstituttet har meldt at ein skal ta høgde for at minst 25% vert smitta ved coronapandemien.**

På Fedje kan opp til 50 personar verte sengeliggjande samstundes ved ein alvorleg pandemi, og fleire av desse kan vere alvorleg sjuka. Normalt skal desse ikkje til legekantoret, og det vert eit omfattande meirarbeid for lege og pleiepersonell.

I Kina har dødelegheit av coronaviruset blitt anslått til 2-3%, på eit cruiseskip blei dødelegheit anslått til 0,3%. Folkehelsa har tidlegare sagt vi skal ta høgde for 1%. Vi kan ha område med

lågare førekomst og vi kan ha område med høgare førekomst, og dødelegheit kan verte høgare i område med mange eldre. I dag ser det ut til at dødelegheit i Noreg av coronasjukdomen er 0,3% (3 av tusen)

-Vi har i dag ingen vaksine eller effektiv behandling mot coronasjukdomen. Fleire vaksinekandidatar er under utvikling, og ein trur at de første er klare ved årsskiftet. Vaksinasjon mot corona skal vere gratis, og blir ei kommunal oppgåve.

## IV INFORMASJON OG KOMMUNIKASJON

**-Helse-og omsorgsdepartementet (HOD) har det overordna ansvaret** for å handsame ein pandemi, - inkludert informasjon og kommunikasjon. Dagleg overordna leiing vert lagt til **Helsedirektoratet (H-dir), Helsedirektøren og Folkehelseinstituttet.**  
**Lokalt vert arbeidet leia av kommuneoverlegen**

**-Det er viktig at informasjonen er troverdig og samordna slik at ingen er i tvil om innhaldet i budskapet, og HOD /H-dir/ Folkehelse har følgjande kanalar under ein pandemi:**

-Dagleg pressekonferanse (mot media og pressa)

-Pressebriefing via WEB

-Tiltak og informasjon på [www.pandemi.no](http://www.pandemi.no) (mot alle)

-Plakatar og skriftleg informasjonsmateriell frå Folkehelseinstituttet (til helsetenesta og publikum) [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

-Melding til kommuneoverlegane via fylkesmannen eller direkte via [postmottak@fedje.kommune.no](mailto:postmottak@fedje.kommune.no)

-Frå Folkehelseinstituttet vil vi få mal for informasjon til smitta, til nærkontaktar, til smitteutsette, til dei som er i karantene, på kva måte ein skal som personell beskytte seg mot sjukdom.

<https://fhi.no/publ/2020/koronavirus/>

**-Kontaktpunkt for informasjon til Fedje kommune og kommuneoverlegen**

[postmottak@fedje.kommune.no](mailto:postmottak@fedje.kommune.no)

[erhorgen@online.no](mailto:erhorgen@online.no)

56165100 (Fedje kommune)

56164031 (Kommuneoverlegen)

**-Konkrete informasjonstiltak** som vert aktiviserte under ein pandemi der Fedje er ramma eller kan bli ramma. Ein vil primært nytte kommunen sine heimesider [www.fedje.kommune.no](http://www.fedje.kommune.no), facebook og oppslag på dei vanlege stadene i kommunen.

- Folk på Fedje vert informert om viktige telefonnummer
  - Legevakt 56 16 40 31
  - Legekantor / kommuneoverlege 56 16 40 31
  - Kriseleining i kommunen 56 16 51 00
  - Helsesjukepleiar 56 16 51 17
  - AMK ved akutt alvorleg sjukdom/skade: 113
  - Nordhordland Legevakt: 116117

**-Kommunen** vil når det er naudsynt, sende pressemelding til lokalavisene Nordhordland og Strilen . Dersom Fedje er spesielt hardt råka, vert dette utvida til NRK og Bergens Tidende

-Følgjande vedlegg er ferdig formulert informasjon, men kan bli justert under ein pandemi (Til informasjon og ikkje ein del av det som skal vedtakast politisk)

Vedlegg I	:Generelle smittevernråd til befolkninga	side 23
Vedlegg II	:Smittevernråd til losar og båtar som kjem til Fedje	side 24
Vedlegg III	:Råd til dei som kan vere smitta/ nærkontaktane	side 25
Vedlegg IV	:Råd til dei som er pandemisjuka i isolasjon	side 26
Vedlegg V	:Til deg som bor sammen med en person som er mistenkt eller bekreftet syk med COVID19	side 27
Vedlegg VII:	Råd til moglege kontaktar	side 29
Vedlegg VIII:	Kven er pandemisjuk i barnehage, sjukeheim ? Kva gjer vi for å stogge epidemien?	side 30

-Informasjonsmøte og opplæring

- Møte med KKL og eventuelt kommunestyret
- «Date» med kommuneoverlegen i biblioteket
- Møte med tilsette i skulen
- Møte med tilsette i barnehagen
- Møte med tilsette i varehandelen
- Møte med kriseteamet
- Møter med tilsette i PLOMS
- Møte med tilsette i lostenesta
- Møte med tilsette på ferja

-Kommunen vil nytte heimesida på facebook for løpande informasjon frå KKL og kommuneoverlege.

I hastesaker nyttar kommunen SMS til naudsynt informasjon



## V MOBILISERING OG ORGANISERING AV PERSONELL

### -Legeteneste , legevakt, heimebesøk ved ein alvorleg pandemi

-Kommuneoverlegen har leiaroppgåver, informasjonsoppgåver ,planansvar og er einaste fastlege i kommunen. Situasjonen er sårbar, og dette vil ein prøve å kompensere ved:

- Nært samarbeid med helsesjukepleiar
- Heimepatrulje der legen og ein sjukepleiar utviklar ei heimebesøksordning.
- Ein kan ikkje sjå bort ifrå at samarbeidet med Nordhordland legevakt (NLV) kan bryte saman eller må drivast på eit anna vis der NLV må prioritera nærområdet og kommunane sjølve må auke eigen kapasitet slik vi må på Fedje. NLV vil sjølvstendig halde fram som kommunikasjonsentral for helseradionettet. Under coronapandemien har kommunane i Nordhordland sjølv etablert lokalt teststasjon .
- Kommuneoverlegane i regionen vil i tidlig fase av pandemien møtest for å sikre koordinasjon av kartlegging og tiltak, og vi har løpande kontakt med e-mail og på Teams
- For sikre kontinuitet i smittevernarbeidet, har vi inngått beredskapsavtale med Modalen kommune ved kommuneoverlege Frøydis Gullbrå (Mobil 909 59 808 eller froydis.gullbra@modalen.kommune.no)

-Ein vil under ein smittesituasjon med pandemisjuka på Fedje, arbeide for å unngå kontakt mellom friske og sjuka, og i tillegg må ein auke den kurative kapasiteten i legetenesta:

- Først vil ein for 2-3 veker, prioritere arbeidet med pandemisjuka lokalt. Får ein stogga smitten lokalt, går ein tilbake til normal verksemd.
  - Dersom det vert lokalt ein langvarig og omfattande smittesituasjon, vil ein for 4 veker av gongen kunne verte aktuelt at legekantoret er opent alle kvardagar**
  - Kl .08 – 12 tek legen seg av ikkje-influensasjuka
  - Kl. 12 – 14 administrasjon og møter
  - Kl, 14 – 17 pandemisjuka vert vurdert for heimebesøk i første fase av pandemien, seinare vert arbeidet gjort ved legekantoret
  - Kl. 17 – 19 reinhald av kontorområdet
- Tenestene og organisering av tenestene vert vurdert fortløpande

-Alt personell som tek del i ordninga med heimepatrulje, legevakt og legeteneste, skal ha førebyggjande tiltak og vere opplærte i på kva måte ein skal verne seg mot å verte smitta eller smitte andre. Det vil seie

- Legen (1)
- Kontortilsett (1)
- Reinhaldar ved legekantoret (1)
- 8 sjukepleiar i (8)
- Helsesjukepleiar (1)
- Helsefagarbeidarar (4?)

-Tidleg fase med eit mistenkt tilfelle på Fedje

- Målet er hindre spreiding frå det først tilfellet

- Vi har ingen vaksine og ingen førebyggjande behandling
- Dersom person har vore smitteutsett og kjenner seg luftvegssjuk, skal han/ho ringe til legekantoret. **Han/ho skal ikkje reise til kantoret eller legevakta.**
- Legevakta / legen tek kontakt med AMK og smittevernansvarleg ved sjukehuset, og ein vert samde om tiltak
- I samarbeid med Folkehelseinstituttet skal kommuneoverlegen vurdere kartlegging og undersøking av den sjuke og av nærkontaktar av den sjuke
- Vert det påvist sjukdom, kan det verte aktuelt at smittekontaktar vert halde i karantene i heimen i 10 dagar
- Viss helsepersonell har undersøkt den sjuke utan naudsynt vern (briller-visir, maske, smittefrakk med lange armer og hanskar), vert personalet sett i karantene i eigen heim i 10 dagar. Det kan føre til alvorleg svekking av tenestetilbodet i kommunen og det viser kor viktig det er at den sjuke ikkje reiser på eigen hand til eit legekantor eller til sjukeheimen og at personell får tid til å beskytte seg

-Kva tiltak kan vere aktuelle på Fedje ved ein eller fleire smitta, og mykje talar for at fleire er smitta og ein har ikkje kontroll over smittesituasjon.

#### **Jfr Smittevernlova §4-1a**

Det vert i to veker forbod mot møter og samlingar med meir enn 5 personar.

Ved møter skal avstand vere to meter

Dei som har høve til det, skal nytte heimekontor

Tiltaket kan verte forlenga eller avslutta før det er gått to veker

#### **Jfr Smittevernlova §4-1b**

Fylgjande verksemdar som samlar menneske vert stengde i to veker.

Tiltaket kan verte forlenga eller avslutta før det er gått to veker

- Fab8 og Landsbykafeen
- Barnehagen
- Skulen
- Kulturskulen
- Biblioteket
- Symjehallen
- Fleirbrukshallen
- Kyrkja og bedehuset
- Overnattingsstader
- Frisørverksemd
- Fotterapi
- Yoga
- Fysioterapi
- «Hauen» samlingshus
- Helsestasjonen
- Hjartebanken og andre samlingar for dei eldre og pasientar

#### **Jfr Smittevernlova §4-1a og §4-1b**

Fylgjande tiltak vert sett i verk i to veker for å avgrense sosial omgang og avgrense kommunikasjon med fare for smittespreiing

- Stans i tilgang for behandlarar og andre som i pleie og omsorg har arbeid utanfor pleie og omsorg.

Til dømes prest, lege, frisør, fysioterapeut, fotterapeut, pasientvener.

Unntak vert vurdert fortløpande

-Stans i mottak av dagpasientar ved sjukeheimen

-Stans i alle pasientbesøk ved sjukeheimen. Unntak vert avtale med legen

-Sjukeheimen set i verk eigen beredskapsplan for å avgrense smittefare

-Passasjerar på ferja skal om mogleg sitje i bilen dersom dei nyttar bil

-Turistar, hyttefolk og dei som ikkje er busette på Fedje, må reise heim til heimstaden sin.

Er dei sjuke eller har symptom på covid19, tek dei straks kontakt med kommuneoverlegen

-Butikken Matkroken skal gjennomføra vanleg smittevern, men skal ha kontroll ved inngangen slik det ikkje er meir enn 10 kundar samstundes i butikken

-Butikken på ferjekaien, Fedje Landhandel, skal gjennomføra vanleg smittevern, men skal ikkje ha meir enn tre kundar samstundes

-Fastlegen er ansvarleg for testeining, og skal utsetje vanlege legekonsultasjonar som kan vente.

Tiltak vil i ein slik situasjon bli vurdert i samarbeid med FHI.

Fylkesmannen vert informert om situasjonen, og vil gi støtte og vegleiing til gjennomføring av naudsynte tiltak

#### **-Pleie-og omsorg (institusjon og heime)**

-I ein periode vil minst 50% av de tilsette kunne vere sjuke medan trongen for tenester er sterkt auka.

-Det kan verte naudsynt å ta inn studentar, tidlegare vikarar, pensjonerte helsearbeidarar, personell som arbeider deltid.

-Vedlegg V

Liste over pensjonert personell, studentar innan helsefag, vikarar som har hatt arbeid i PLOMS-tenesta, deltidstilsette, helsepersonell busett på Fedje

-Tilsette i pleie – og omsorg vert prioriterte for informasjon og skydd

-Det kan verte aktuelt å etablere isolat ved ein del av sjukeheimen (nyedelen) med eige personell som vert prioritert for mottak av sjuke som treng tilsyn og handsaming 24/7

-Vi er særleg merksam på dei som er utsett om det vert ein farleg viruspandemi:

\* Personar som er 65 år eller eldre

\* Personar med alvorlege luftvegssjukdomar, spesielt personar med nedsett lungekapasitet

\* Personar med kroniske hjarte/karsjukdomar, spesielt personar med alvorlig hjartesvikt, lavt minuttvolum eller pulmonal hypertensjon

\* Personar med nedsett infeksjonsresistens

\* Personar med diabetes mellitus (både type 1 og type 2)

\* Personar med kronisk nyresvikt

\* Bebuarar på sjukeheimen

\* Sjukelege overvekt (BMI over 40)

\* Gravide etter veke 12 for influensa

-Det kan verte aktuelt å skilje personalet som går i heimesjukepleie og dei som arbeider ved sjukeheimen . Dette for å hindre smittespreiing

-Det kan ein periode vere aktuelt å stenge for besøksordning ved sjukeheimen

**-Kriseteamet** er sett saman av :

Kommuneoverlege, prest, pleie og omsorgssjef, leiar psykisk helse, barnevern, helsesjukepleiar, helse og omsorgssjef. Det kan i tidleg fase av pandemien verte naudsynt å tre saman for å gje kvarandre informasjon, skape felles forståing av situasjonen og fordele oppgåver. Særleg kritisk vert situasjonen om

- Her kjem fleire dødsfall samstundes
- Her kjem barnedødsfall
- Her oppstår kritiske situasjonar knytt til fordeling av materiell
- Beordring av personell til utvida teneste

## VI IVARETAKING AV SAMFUNNSKRITISKE TENESTER

**-Oversyn over samfunnskritiske tenester utover pleie og omsorg og helsetenesta.** Det er viktig at desse tenestene held fram under ein pandemi. Talet personar står til høgre.

-Los-tenesta	30
-Post	2
-Butikk-matleveransar	4
-Ferja	6
-Taxi	2
-Toppleiinga ved kommuneadministrasjonen	6
-Skoleleiing	2
-Barnehageleiing	2
-Vassforsyning	2
-Brannvernet	10
-Leiing av Fedje treningssenter /BB	2

**-Etter konkret vegleiing frå Folkehelsa /H-dir** er det aktuelt i ha informasjonsmøte for å sikre litt kunnskap om sjukdomen og på kva måte ein kan unngå å verte smitta.

Vi har ved virusmitte følgjande generelt førebyggjande til:

**Det viktigaste du gjer når du ikkje er heime, er framleis**

**-å halde meir enn ein meter avstand, helst meir enn to(2) meter**

**-å ikkje handhelse,**

**-å ikkje klemme**

**-å nytt sprit eller såpe på hendene fleire gongar om dagen**

**-ved sjølv milde symptom på luftvegsinfeksjon, skal du halde deg heime**

**-Skole og barnehage** vert vanlegvis halde ope under ein pandemi. Etter tilråding frå FHI / H-dir / kan det utifrå kunnskap om den konkrete pandemien sin smittstyrke mellom barn, verte aktuelt å stenge skule og barnehage. Nokre gongar synes kunnskapar om ein pågåande pandemi at barna kan vere ein viktig smittkjelde sjølv om dei er lite sjuke og dei kan vere smitteførande i lengre tid.. Dette er eit tiltak som ein helst skal unngå og som vil gi stor belastning på samfunnet der foreldra må vere heime med barnet i ein situasjon der vi treng alle som er friske, ute i arbeidet.

Nye studiar frå Spanskesyken , som var ein heilt spesiell og alvorleg pandemi, syner at lang tid med stenging av skular, ingen samlingar og karantene av sjuke hadde effekt. Likevel må vi her lytte til tilråding frå Folkehelseinstituttet/ H-dir.

## VII MOTTAK, LAGRING OG UTLEVERING AV: VAKSINE, FØREBYGGJANDE MEDISIN , MEDISIN TIL BEHANDLING OG MEDISINSK UTSTYR

### -Mottak, lagring og vaksinerer med virusvaksine:

**-Vi har i dag ingen slik vaksine mot coronasjukdomen. Det kan ta tid før ein får vaksine ved alvorleg influensapandemi. Det er von om at dei første dosene er klare i desember 2020. Dersom vi får vaksine under pandemien, gjeld fylgjande:**

-Leiande helsesjukepleiar tek imot vaksinen. Ein bør vere to personar som reiser over til Sæverøy for å hente vaksinen

-Vaksinen vert lagra ved helsesjukepleiar sitt kontor som har låsebart kjøleskåp. Maks 600 dosar

-Ved avgrensa tilgong på vaksinar, kan ein ikkje sjå bort ifrå forsøk på tjuveri, og alternativ hemmeleg løysing for lagring vil bli valt.

-Vaksinasjon med avgrensa mengde vaksine til definerte grupper, vert utført av helsesjukepleiar i samarbeid med fysioterapeuten. Arbeidet går føre seg ved helsestasjonen.

-Massevaksinasjon vert utført i Fedje Fleirbrukshall dersom et stort tall vaksiner kjem samstundes, og det vert etablert 2 vaksinasjonsteam samansett av:

-Helsesjukepleiar og assistent

-Sjukepleiar og fysioterapeut

Dersom vaksinen kjem puljevis og i mindre mengder slik som ved svineinfluensaen, vil vi nytte helsestasjonen og helsesjukepleiar på vanlig måte

-Innkalling til vaksinasjon av definerte grupper skjer ved brev frå helsesjukepleiar og etter råd frå kommuneoverlegen på grunnlag av retningsliner frå FHI/ H-dir. Helsepersonell i direkte kontakt med virussjuka har alltid høgste prioritet. Innkalling til massevaksinasjon skjer ved utsending til alle husstandane gjennom posten,- sjå vedlegg VI om massevaksinasjon

-Alle biverknader SKAL registrerast med batchnummer, pasientdata, tidspunkt , behandling og symptom / funn.

-I samarbeid med pleie og omsorgssjef og kommuneoverlegen må ein straks skaffe seg oversyn over kven som treng transport til vaksinasjonsstaden og kven som må vaksinerast heime.

### **-Vi vil oppfordre alle over 65år til å la seg vaksinere mot lungebetennelse.**

-Ved coronainfeksjon og influensa er lunge og luftvegar svekka, og det er viktig å førebyggje infeksjon med pneumokokkar

-Lungeinfeksjon hos eldre er oftast svært alvorleg, og i ein pandemi med mange sjuke, kan vi få mangel både på sengeplassar og naudsynt behandling

-Dette kan vere det einaste middelet vi har for å hindre død ved pandemisjukdom hos dei over 65 år.

#### **-Mottak, lagring og fordeling av antibiotika.**

Når pandemien er av HOD definert som ein allmennfarleg, smittsam sjukdom, er undersøking og behandling kostnadsfritt for pasienten.

Lungebetennelse er vanleg ettersjukdom ved nedre luftveksjukdom med virus. Ved sjukeheimen og legekantoret vert lageret med antibiotika auka. På begge plassane vert dette kjøpt inn:

-Benzylpenicillin	10 doser a 2 million til parenteral behandling
-Ampicillin	3 doser til parenteral behandling
-Amoxicillin	3 doser til parenteral behandling
-Amoxicillin	30 doser til peroral behandling

Kommuneoverlegen vil vurdere på kva tidspunkt ein kan gå over frå bestilling direkte frå apotek til å utvide medisinalageret.

#### **-Mottak og lagring av anna naudsynt medisinsk utstyr under ein pandemi.:**

-Kirurgisk munnbind. Det er trong for ca. 2000 stykk ved Fedje sjukeheim, og Markkroken bør vurdere å auke sitt lager. Av kirurgisk munnbind type 2 og 3 treng vi 60

-Smittevernfrakkar: 600 stk

-Hovudtildekking: 500 stk

-CRP 150 stk : ved Fedje sjukeheim (50) og Fedje legekantor (100)

-Eingongshanskar 15.000

-Alkoholbasert handdesinfeksjon ved legekantoret, Markkroken, Ferja og sjukeheimen.

-Temperaturmålarar ved Markkroken sitt apotekutsal

-Visir / vernebriller: 270 stk

-Papirlømmetørkle fem gongar normal omsetning bør ein vurdere ved Markkroken

-Oksygenflaskar dobbelt lager (Fedje sjukeheim)

-Intravenøs væske Ringer acetat (10) og venfloner/slanger (20) ved Fedje sjukeheim

-Medisinalsalet bør auke sitt lager av febernedsetjande medisinar (paracet)

## VIII PANDEMIVIRUSSJUKE PASIENTAR:

### Rutinar for mottak ,diagnostikk, behandling, pleie og isolering ved alvorlig pandemi

#### Samarbeid med andrelinetenesta.

#### **-Mottak:**

Det vart lagt opp til at legen ved heimebesøk alle kvardagar i tida 14-17 arbeider med pandemisjuka pasientar. Dette vert planlagt for periodar på 4 veker. Vert Fedjelegen sjuk over tid, må ein få på plass innleigd vikar, forutan informasjon til Nordhordland legevakt

Ved mistanke om virussjukdom , skal pasienten ringe til legekantoret frå heimen og vil i samråd med smittevernlegen ved sjukehuset bli vurdert for vidare opphald i heimen eller tatt inn på sjukehus

#### **-Diagnostikken ved coronapandemi/influensapandemi legg vekt på:**

- Pasienten si oppleving av å vere influensasjuk
- Møtt influensasjuk person siste 2 til 14 dagar
- Rask feberstigning og nyoppstått hoste og sår hals
- Smerte i hovudet, muskelverk, føler seg sjuk
- Tap av smakssans er det ofte ved coronasjukdom
- Ukarakteristisk sjukdomsbilete hos dei eldste
- Penselprøve frå nase – svelg

#### **-Behandling ved coronapandemi og influensapandemi**

- Penicilling G ved minste mistanke om lungebetennelse
- Febernedsettjande , drikke godt.
- Hoste og snørr i papirlommetørkle som vert kasta. Hostehygiene er avgjerande
- Den sjuke nyttar munnskydd når han/ho får besøk
- Ved sukkersjuka og høg feber, kan det vere naudsynt å auka insulindosen.
- Ved KOLS, hjartesjukdom og hjartesvikt er det aktuelt med auka tilsyn, endra medisin, tilføring av oksygen og innlegging i sjukehus
- Vert utstyrt med målar av oksygenmetning, vert kontakta av sjukepleiar/lege ein eller fleire gongar kvar dag
- Den sjuke er isolert og skal ha minst mogleg nærkontakt med ei som bur i huset
- Det kan verte aktuelt med inntak i annan bustad (fab8) som kan vere meir teneleg for isolasjon

#### **-Pleie og omsorg**

- Sikre medisiner og utlevering av medisin til heimebuande
- Følgje opp oksygenbehandling
- Kontinuerleg tilsyn med dei sjukaste
- Støtte og hjelp ved dødsfall
- Stell av døande i heimen om gravferdsbyrå ikkje har stor nok kapasitet
- Pleiarane skal ved alvorleg virusinfeksjon nytte visir-augevern, hanskar, stelleskydd med lange armar, kirurgisk munnbind og spritvask av hender



### **-Isolering ved coronapandemi / influensapandemi**

- Normalt vil dette seie at den pandemiske pasienten skal halde seg heime så lenge han/ho er smitteførande, og isolasjon er sett til 3 døgn etter symptomfrihet hos dei som har vore sjuke. Hos dei som har positiv prøve og ikkje har vore sjuke, er isolasjonstida 10 dagar ved coronasjukdom
- I tidleg fase med få sjuke og kanskje ukjent virus, kan lengre isolering vere aktuell, og då vert ein isolert i heimen.
- I utbrot der sjukeheimen er råka, kan det ved den nye fløya verte oppretta eit mellombels kjøkken og vaktrom, og influensasjuka eller coronasjuka vert tekne inn på desse 6-8 plassane så lenge dei er smitteførande. Omorganisering ved PLOMS-leiar. Slik vi kjenner utviklinga for coronasjuka med svært høg alder, er det mest sannsynleg at ein vert isolert på rommet og ikkje frakta ut av rommet
- Pleiarane skal nytte kirurgisk munnbind, hyppig alkoholbasert handvask, stallekappe, augeskydd, hanskar
- Vi vil ikkje tru det er trong for å ta i bruk ledig einestad til isolering av sjuke

### **-Samarbeid med andrelinetenesta**

- Retur av ferdig behandla pasientar frå sjukehuset vert prioriterte for mottak til Fedje. Ein må konkret vurdere utskrivning til familien for nokre av dei som er ved sjukeheimen og kan bu heime ein periode hos nær familie
- Dialog og rådgjeving frå andrelinetenesta er naudsynt ved innlegging av virussjuka, og særleg ved svært dårlege pasientar i svært høg alder
- Avansert behandling kan framleis berre skje i sjukehus
- Ved eit pandemifelle i tidleg fase av ein pandemi, kan det verte aktuelt at pasienten vert lagt inn i sjukehus i samarbeid med smittvernansvarleg lege ved Helse Bergen
- Det er elles berre aktuelt å leggje dei inn på sjukehus som pga allmenntilstand eller alvorlege komplikasjonar treng avansert behandling i sjukehus og kan ha nytte av behandlingen. Ein skal då kontakte sjukehuset per telefon

### **-Samarbeid med NAV stat**

- Det er tillat å sjukemelde per telefon ved ein pandemi
- Det er tillat å sjukemelde pårørande ved akutt dødsfall under ein pandemi
- Når pandemien er definert som ein allmennfarleg smittsam sjukdom, er undersøking og behandling gratis. Vi må finne praktiske ordning der pasienten får utelevert medisin hos legen, og at NAV godtek refusjonskravet frå legen. Vi har ikkje "anna apotek" på Fedje i ein slik pandemi
- NAV kan ha oversyn over ledig arbeidskraft. Vi må kunne melde inn trong for assistentar og helsefagarbeidarar, og NAV vil prioritere dette
- Ved pålagt isolering / karantene der frisk person ikkje får gå på arbeid, skriv ein ut sjukemelding

### **-Samarbeid med NAV-kommune og heimeteneste**

- Det kan verte aktuelt å opprette ei husmorvikarordning, og særleg dersom skule og barnehage må stengast.
- Det kan vere naudsynt med støtte til kjøp av heimetenester utover budsjetterte tiltak
- Nokre av dei som normalt får tiltak frå sosialetaten, er skadde av alkohol, narkotika eller kronisk sjukdom. Desse er svært utsette ved ein pandemi, og det er viktig at NAV- kommune er merksam på dette og har god kontakt med legen.
- Formannskapskontoret har kjennskap til kva som er ledig av kommunale bustader, og skulle det vere aktuelt med isolering i kommunal bustad, vil dette komme fram i møter mellom kommuneoverlegen og rådmann.
- Det kan verte naudsynt at nokon får i oppgåve å handle for dei som er i karantene eller isolasjon

## **IX OPPLÆRING OG ØVING**

-Plandokumentet skal i seg sjølv vere ein lokal ”lærebok” for den som har laga planen og for dei som skal nytte planen.

-Planen var hausten 2007 grunnlaget for ei ”papirøving” ,vart nytta under svineinfluensaen, vart revidert i 2012 og våren 2020.

-Ved ein pandemi vil mykje av opplæringa skje ved at ein arbeider ”skulder ved skulder” og lærer av kvarandre og ”kontrollerer” kvarandre. Eit eksempel er fysioterapeut eller assistent som skal samarbeide med helsesjukepleiar om vaksinerings.

-Dersom ein ikkje har tilgong på godkjend kompetanse, må ein innanfor krava om at arbeidet som vert utført, skal vere fagleg forsvarleg, gi oppgåver til personell som ikkje har full , godkjent utdanning. Dette stiller auka krav til den som delegerer oppgåvene.

-Ein bør ha øving eller gjennomgang av planen ein gong kvart 4. år. Planen vart sist revidert i februar-mars 2020

**X NASJONAL RÅD FOR ARBEIDET FØR OG UNDER EIN PANDEMI.  
Lokal plan må kontinuerleg tilpassast nye krav frå myndigheitene.  
Kommuneoverlegen har ansvar for å følgje med på dei råd som kjem frå HOD /  
H-dir, FHI og WHO. Per dato er råda frå WHO /HOD / H-dir. fylgjande:**

-Fase 1:

**INGEN NYE PANDEMILIKNANDE VIRUS**

- Kommunen / kommuneoverlegen skal kvart år i august gå gjennom og revidere beredskapsplanen for pandemi
- Øvelse bør haldast med jamne mellomrom
- Beredskapsplanen for pandemi skal som minimum seie noko om:
  - Ansvarsliner / leiing
  - Diagnostikk og behandling
  - Førebyggjing / smittevern
  - Bemanning / drift av viktige samfunnstenester
  - Fornyng av medisinar og vaksiner

-Fase 2

**NYTT INFLUENSALIKNANDE VIRUS ELLER ANNA SMITTSAMT VIRUS PÅVIST  
HOS DYR (til dømes fugleinfluensa og COVID19)**

- Ikkje påvist i Noreg:
  - Repetere fase 1
- Påvist virus i Noreg:
  - Raskt sende inn prøve frå sjuk pasient (hals, nase)
  - Serologisk overvaking av pasientar
  - Sekundærførebyggjande antiviralia til dei som er involverte (mattilsyn, bonde osv)
  - Teste alle som er i kontakt med mistenkt sjuke dyr
  - Nær dialog og kontakt med mattilsynet
  - Vaksine om det er mogleg
  - Tett oppfølging av sjuke og mistenkt sjuke
  - NB /Hugs : primærførebyggjande antiviralia til legen, legekantoret, legevakta og ambulansen

Fase 3

**NYTT VIRUS HAR VIST SMITTE FRÅ DYR TIL MENNESKE , men ikkje mellom menneska**

- Ikkje påvist i Noreg
  - Repetere fase 1 og 2
- Påvist slik smitte i Noreg:
  - Rask varslng av mistenkt tilfelle til fylkesmannen
  - Framføre / lage skriv og oversyn over symptom og funn hos den / dei sjuke
  - Gje alle epidemilogiske data rundt den sjuke
    - Stad
    - Kontaktar
    - Reisemønster siste 72 timar
    - Tidspunkt
    - Anna

- Aktivisere og kalla saman kriseleiinga
- Gå gjennom kriseplanen
- Teste rapporteringslinjer og telefonnummer
- Oppdage klynger ( om nokre av dei smitta har noko felles i dei epidemilogiske data )

-Fase 4

#### AVGRENSA SMITTE AV NYTT SMITTSAMT VIRUS MELLOM MENNESKE

-Ikkje Påvist i Noreg:

- Repetere tiltaka under fase 1 til 3
- Gå gjennom alle planar og naudsynte kontaktpunkt

-Påvist i Noreg

- Gå gjennom alle tiltaka under fase 1 til 3
- Kommuneoverlegen må beskrive og vurdere epidemiologiske, virologiske og kliniske sider ved epidemien og identifisere mogelege smittekjelder.
- Bestille og bruke antiviralia for å behandle tidlege tilfelle av sjukdom og vurdere profylakse til nærmiljø og nærkontaktar
- Informere om smitteverntiltak / Vedlegg I

-Fase 5

#### AUKANDE VERDSOMSPENNANDE SPREIING AV VIRUSET (PANDEMI), MEN DEN ER IKKJE SVÆRT SMITTSAM

-Ikkje tilfellet i Noreg:

- Gå gjennom alle tidlegare tiltak fase 1-4
- Revurdere / revidere kriseplanen for ei epidemitopp med svært mange sjuke
- Innhente oversyn over bemanningssituasjonen frå helse og omsorgssjefen
- Trene / øve / lære opp alle som skal behandle virussjuka
- Informere lærarane , tilsette i barnehagen og PLOMS på kva måte ein oppdagar virussjukdom ( Vedlegg VI )

-Påvist i Noreg:

- Gå gjennom alle tidlegare tiltak fase 1-4
- Sørge for at kriseleiing og kommuneoverlegen har alle naudsynte fullmakter
- Sikre at lager av førebyggjande antiviralia, materiell og antibiotika er på plass
- Revurdere planlagde tiltak slik at sjukdomsbyrden vert fordelt på helsepersonellet .
- Vurdere nye råd frå Fhi (H-dir)
- Full mobilisering av alt personell og kriseleiing
- Sette i verk 4 veker med endra arbeidstid ved legekantoret og planlegge deling av sjukeheimen med eining for isolasjon
- Auke bemanninga i helse- og omsorgstenesta
- Sikre personell til pasientar som er i karantenebustad eller isolasjon
- Organisere tilgang på ekstra materiell og medisinar

-Iverksette prosedyrer for handtering av lik (Vedlegg VII)

-Fase 6

#### ALVORLEG PANDEMI

-Ikkje påvist i Noreg

-Repetere fase 1-5

-Aktivisere kriseleiing og informere skule, barnehage og helsepersonell

-Oppdatere prosedyrer og retningsliner for smittevern, diagnostikk, behandling og overvaking i tråd med råd frå Fhi-Hdir.

-Førebu oss på mottak av pasientar og omorganisere / dele sjukeheimen

-Styrke kunnskapen og høvet til å informere sjuke og helsepersonell om smitteverntiltak

-Revidere alle planar med omsyn til ein smittetopp

-Prioritere virologisk undersøking av alle som har influensaliknande sjukdom

-Noreg er involvert

-Sette i verk katastrofe og beredskapsplanar

-Skaffe oppdatert oversyn over på kva måte helsetenesta fungerer, tilgang på ekstra personell, tilgang på medisinar og materiell, støttegruppe aktivisert

-Dele ut antiviralia

-Vaksinasjon i tråd med prioritering gitt av H-dir

-Fornye informasjon om smitteverntiltak

-Vurdere psykososiale tiltak retta mot hardt råka familiar

-ETTER EIN PANDEMI DER NOREG HAR VORE INVOLVERT (postpandemifase eller mellompandemifase)

-Kommuneoverlegen lagar rapport om erfaringane

-Ein må vurdere og rekne ut trongen for ressursar ved ei ny bølge om nokre veker (svært vanleg situasjon)

-Vurdere og revurdere effekten av behandling og tiltak under pandemien

-Sikre avlasting av overarbeidd personell

-Fylle opp lager av medisinar og materiell

-Revidere planar

-Justere prosedyrar

-Halde fram med vaksinasjon (postpandemifase eller mellompandemifase)

## **VEDLEGG I      Generelle smittevernråd til befolkninga ved viruspandemi**

-Ein alvorleg pandemi er i ferd med å spreie seg utover landet. Dersom ein kan redusere spreingstakten og så lenge som mogeleg hindre at folk vert sjuke, kan vi få på plass god vaksine, god behandling og nok mannskap. Dette vil redusere helseskadar, dødsfall og samfunnsskadar. Viruset smittar ved dråpesmitte gjennom hosting, tale, song og nysing. Er det ein liten sal eller eit lite rom der ein er over noko tid, kan alle som er i rommet verte smitta

-AVSTAND OG HANDHELSING: Med to meter avstand utandørs, er ein nesten heilt trygg på å ikkje verte smitta. Ein skal ikkje handhelse eller klemme. Munnbind bør ein nytte ved kontakt mindre enn ein meter i område med smittepress.

-HALD DEG HEIME viss du får teikn på luftvegsinfeksjon.

-HOSTEHYGIENE: Bruk papirlommetørkle eller tørkerull ved hosting og nysing. Host ikkje mot andre. Host helst utomhus. Host i albogen. Kast papiret i bosset.

-HANDVASK: Vask hendene ofte, og alltid etter hosting , nysing eller kontakt med ansiktet. Bruk gjerne spritvask som alternativ

-FEBERMÅL: Skaff deg febermål om du ikkje har dette. Det kan kjøpast på apotekutsalet. Pandemiviruset er kjenneteikna av feber og nyoppstått hoste. 30-50% av dei som er smitta, er lite sjuke, er likevel smitteførande, men så lite plaga at dei ikkje veit dette. Er du i tvil, så tru at det er pandemivirus når du har vore saman med nokon som er pandemisjuke. **Ring då til legevakta, og ikkje reis på eiga hand til legevakt eller legekontor**

-VAKSINER DEG: Viss vi får vaksine mot pandemiviruset. Når det kjem melding om at vi har tilgong på ny vaksine, så møt opp.

-MUNNBIND: Blir du sjuk med feber og nyoppstått hoste under viruspandemien med mange sjuke, så har du sannsynlegvis pandemisjukdom. Bruk då munnbind i kontakt med andre. Kjøp NÅ inn på apotekutsalet ved Fedje Handel. Kast det etter kortvarig bruk. Ikkje ta på munnbindet mellom kvar gong det vert kasta, det er smitteførande. Vi som er friske vert nå råda til å nytte munnbind ved avstand mindre enn ein meter på stader der det pågår smitte

-VASK OVERFLATER MED SÅPE: Overflater som den virussjuke tar på, har tatt på eller hosta mot, skal vaskast med vanleg såpe og vann. Skaff deg nok vanleg vaskemiddel.

- INKUBASJONSTID OG SMITTETID: Coronaviruset har ein inkubasjonstid på 2 til 14 dagar. Influenzavirus 2-3 dagar

-LEGEKONTORET vil i tre veker framover verte stengt for rutinekontrollar og vanlege legetimar frå-----til----- . I denne tida vil vi prioritere testing, kontroll av sjuke, informasjon og alt arbeid som kan stogge smitta på Fedje. Meiner du at du treng lege, så ta kontakt.

-SKULE , BARNEHAGE, FERGE, BUSS, FORSAMLINGSLOKALE kan verte stengt ved epidemi på Fedje. Informasjon finn du på heimesida til kommunen og på kommunen si facebook-side

Ved kommuneoverlege Ernst Horgen  
Oktober 2020

## **VEDLEGG II Smittevernråd til losar og lostenesta**

-Ein alvorleg pandemi er i ferd med å spreie seg utover landet. Dersom ein kan redusere spreingstakten og så lenge som mogeleg hindre at folk vert sjuke, kan vi få på plass god vaksine, god behandling og nok mannskap. Dette vil redusere helseskadar, dødsfall og samfunnsskadar. Viruset smittar ved dråpesmitte gjennom hosting, tale, song og nysing. Er det ein liten sal eller eit lite rom der ein er over noko tid, kan alle som er i rommet verte smitta

-AVSTAND OG HANDHELSING: Med to meter avstand utandørs, er ein nesten heilt trygg på å ikkje verte smitta. Ein skal ikkje handhelse eller klemme. Munnbind bør ein nytte ved kontakt mindre enn ein meter i område med smittepress.

-HALD DEG HEIME viss du får teikn på luftvegsinfeksjon.

-HOSTEHYGIENE: Bruk papirlommetørkle eller tørkerull ved hosting og nysing. Host ikkje mot andre. Host helst utomhus. Host i albogen. Kast papiret i bosset.

-HANDVASK: Vask hendene ofte, og alltid etter hosting, nysing eller kontakt med ansiktet. Bruk gjerne spritvask som alternativ

-FEBERMÅL: Skaff deg febermål om du ikkje har dette. Det kan kjøpast på apotekutsalet. Pandemiviruset er kjenneteikna av feber og nyoppstått hoste. 30-50% av dei som er smitta, er lite sjuke, er likevel smitteførande, men så lite plaga at dei ikkje veit dette. Er du i tvil, så tru at det er pandemivirus når du har vore saman med nokon som er pandemisjuka. **Ring då til legevakta, og ikkje reis på eiga hand til legevakt eller legekontor**

-VAKSINER DEG: Viss vi får vaksine mot viruset. Når det kjem melding om at vi har tilgong på ny vaksine, så møt opp.

-MUNNBIND: Blir du sjuk med feber og nyoppstått hoste under viruspandemien med mange sjuke, så har du sannsynlegvis pandemisjukdom. Bruk då munnbind i kontakt med andre. Kjøp NÅ inn på apotekutsalet ved Fedje Handel. Kast det etter kortvarig bruk. Ikkje ta på munnbindet mellom kvar gong det vert kasta, det er smitteførande. Vi som er friske vert nå råda til å nytte munnbind ved avstand mindre enn ein meter på stader der det pågår smitte

-VASK OVERFLATER MED SÅPE: Overflater som den virussjuka tar på, har tatt på eller hosta mot, skal vaskast med vanleg såpe og vann. Skaff deg nok vanleg vaskemiddel.

- INKUBASJONSTID OG SMITTETID: Coronaviruset har ein inkubasjonstid på 2 til 14 dagar. Influenzavirus 2-3 dagar

-Dersom du som los eller ein ved lossentralen får kjennskap til at det kan vere pandemisjuk om bord på eit skip, skal dette meldast til kommuneoverlegen, og karantene kan bli vurdert i samarbeid med Folkehelseinstituttet

Ved kommuneoverlege  
Ernst Horgen  
Oktober 2020



### **VEDLEGG III Koronavirus: informasjonsark til nærkontakter**

For å hindre videre smittespredning og begrense utbruddet av koronaviruset 2019-nCoV i Norge gjøres det en kartlegging av personer som har vært i kontakt med en person med bekreftet koronavirusssykdom. Hva skal du som har hatt nærkontakt gjøre?

Følgende tiltak anbefales de første 10 dagene etter siste kontakt med personen med 2019-nCoV infeksjon:

- Mål kroppstemperaturen morgen og kveld
- Reduser unødvendig reise innenlands og sosial aktivitet
- Unngå å gå på jobb, skole og butikker
- Praktiser god håndhygiene (vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann)
- Kontakt lege dersom du får feber, hoste eller andre symptomer fra luftveiene

Du vil få oppfølging fra kommuneoverlegen i kommunen der du bor.

#### **Hva er koronavirus?**

Koronavirus er en stor familie av virus og inkluderer bl.a. vanlige forkjølelsevirus og mer alvorlige virus som SARS og MERS. Det nye koronaviruset (COVID19) kan gi luftveisinfeksjon hos mennesker. De fleste får mild sykdom, men noen vil kunne få mer alvorlig sykdom.

#### **Hvordan kan du bli smittet med COVID19?**

Sykdommen smitter som ved forkjølelse og influensa ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person gjennom små dråper. Smitten kan skje gjennom luften ved at den syke nyser eller hoster på personer som står i nærheten, ved direkte kontakt via hendene til den syke, eller ved indirekte kontakt via inventar eller gjenstander.

#### **Hvor lenge kan du være smittet før du utvikler symptomer?**

Tiden fra smitte til symptomer oppstår er 2-14 dager.

#### **Hva er symptomene på infeksjon med COVID19?**

Det nye koronaviruset fører til luftveisinfeksjon og kan gi alt fra milde symptomer til mer alvorlig sykdom som lungebetennelse. Feber og hoste er vanlige symptomer. Tap av smaksans er ikke uvanlig

#### **Hvordan diagnostiseres sykdommen?**

Tidlige symptomer kan ligne på mange andre infeksjonssykdommer (bl.a. vanlig forkjølelse og influensa) slik at diagnosen ikke kan stilles uten laboratorietester. Diagnosen stilles ved hjelp av prøve fra nese, hals eller lunger fra person med symptomer på koronavirus, etter nærmere vurdering av lege. Det er vanligvis ikke hensiktsmessig å teste personer som ikke har symptomer.

#### **Hva gjøres hvis jeg får påvist sykdommen?**

Personer som får påvist koronavirusinfeksjon vil isoleres hjemme eller på sykehus, avhengig av sykdommens alvorlighetsgrad og boforhold. Mange vil kun ha milde symptomer, men isolering gjøres for å redusere risikoen for å smitte andre.

***Hvis du er syk med feber, hoste og er bekymret for om du kan være syk med koronavirus, ring lege eller legevakt, ikke reis til legevakt eller legekontor***

## VEDLEGG IV

### Til deg som skal isoleres hjemme fordi du har milde symptomer og har mistenkt eller bekreftet COVID19

**Begrens nær kontakt med andre personer i hjemmet** Dersom mulig, bør du oppholde deg og sove i et annet rom enn andre du bor sammen med. Har dere flere bad og toaletter, bør du bruke et separat bad og toalett. Dersom dere kun har ett, er det viktig at du bruker eget håndkle.

**Følg med på symptomer** Ta kontakt med lege, helst per telefon, hvis sykdommen din forverres (for eksempel dersom du får pustevansker, eller høy feber, eller allmenntilstand svekkes).

**Legebesøk** Dersom du ikke har egen bil og må til legen eller må oppsøke annen helsetjeneste, ring helsetjenesten og fortell at du har eller blir vurdert for å ha COVID19-infeksjon. Dette vil hjelpe helsetjenesten med å iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet.

**Innkjøp** Du bør ikke selv gå i butikk eller lignende. Kommunelegen skal i samråd med hjemmetjenestene vurdere hvem som kan hjelpe deg med nødvendige innkjøp. Avhengig av situasjonen, kan dette være en nabo eller andre, for eksempel hjemmetjenesten.

**Håndvask** Vask hendene hyppig og grundig med såpe og vann. Du kan også bruke et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel, dersom såpe og vann ikke er lett tilgjengelig.

**Bruk kirurgisk munnbind** Det er ikke nødvendig at du bruker munnbind når du er alene på rommet, men du bør ha på munnbind når du skal forlate rommet. Hvis munnbind ikke er tilgjengelig, bør munn og nese tildekkes med sjal eller annet. Dersom noen skal komme inn i rommet du er i, bør de benytte munnbind.

**Hosting og nysing** Dekk munnen og nesen med et papirlommetørkle når du hoster/nyser, (eller host/nys i albukroken). Kast brukte papirlommetørkler umiddelbart, og vask deretter hendene dine.

## **Vedlegg V Til deg som bor sammen med en person som er mistenkt eller bekreftet syk med COVID19**

Legen vil avgjøre om du bør ha karantene i hjemmet og eventuelt annen oppfølging i perioden frem til et avklarende prøvesvar foreligger.

Dersom prøvesvar viser smitte med COVID19 hos den du bor sammen med, regnes du som nærkontakt. Da bør du unngå unødvendig sosial kontakt i 10 dager etter du sist hadde kontakt med personen som var smittet med COVID19, eventuelt 10 dager etter at personen ble erklært smittefri. Du bør ikke gå på jobb eller skole og unngå offentlige områder, inkludert butikker. Ikke bruk offentlig transport eller drosjer. Det må være avklart i samråd med pasientens lege hvem som kan hjelpe dere med å handle mat og andre varer samt leveranser til hjemmet.

Du må daglig følge med på egen helsetilstand med tanke på tegn til luftveisinfeksjon som feber og hoste. Dette gjelder inntil 10 dager etter siste kontakt med den som har fått påvist smitte med koronavirus eller 10 dager etter at denne personen er erklært smittefri. Ta telefonisk kontakt med lege dersom du utvikler symptomer.

Dersom mulig bør det ikke være flere personer i huset enn det som er nødvendig. Dere bør begrense sosial kontakt og unngå besøk av andre.

Det er fint om du bidrar til å observere symptomene til den som er syk eller mistenkes å være smittet med COVID19. Kontakt lege/legevakt om tilstanden forverrer seg og informer om at personen har, eller blir vurdert for COVID19infeksjon. Dette vil hjelpe helsepersonell til å foreslå riktig behandling for den syke og samtidig gjennomføre tiltak som hindrer at andre blir smittet.

### **Smitteverntiltak**

Husk å vaske eller desinfisere hendene:

- ✓ Når du forlater rommet hvor den som er hjemmeisolert oppholder seg
- ✓ Før du skal ut av huset
- ✓ Etter bruk av munnbind
- ✓ Etter kontakt med den som er hjemmeisolert eller utstyr vedkommende har brukt, som sengetøy, bestikk osv.

Når du er i samme rom som den syke, bør du ha på deg munnbind som dekker både nese og munn. Munnbindet kastes etter bruk.

- ✓ Brukt engangsutstyr kastes i husholdningsavfall rett etter bruk.
- ✓ Brukt sengetøy legges umiddelbart i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader.
- ✓ Tørk av alle overflater som ofte berøres av den som er syk, som for eksempel dørhåndtak, trykknapp på toalettåndtak, vaskearmatur med en fuktig klut med rengjøringsmiddel.

Dersom du har ytterligere spørsmål, kontakt lege på telefon for nærmere informasjon. Se også eget informasjonsskriv til nærkontakter

## **VEDLEGG VI      Liste over ”reservepersonell” (ved driftssjefen)**

### **-Studentar innan helsefag (Utdannings i parentes)**

-

### **-Pensjonistar med helsefagutdanning (Utdanning i parentes)**

- Liv Marit Vestvik Berg ( omsorgsarbeidar)
- Thordis Koppen ( omsorgsarbeidar)
- Gerd Marie Bøe Villanger ( hjelpepleiar)

### **-Deltidstilsette (utdanning i parentes)**

- Linda Samnøy (hjelpepleiar)
- Rose Rognsvåg ( hjelpepleiar)
- Odrun Borge ( helsefagarbeider)
- Anne Magnhild Storemark ( helsefagarbeider)
- Rose Marit Øien ( helsefagarbeider)
- Salina Kruger ( helsefagarbeider)

### **-Vikarar og tidlegare tilsette i PLOMS (utdanning i parentes)**

- Rita Idsøe ( hjelpepleiar)
- Sandra Herøy ( sjukepleiar/jordmor)

## **VEDLEGG VII**

### **Informasjonsark til mulige kontakter**

For å hindre videre smittespredning og begrense utbruddet av pandemivirus i Norge gjøres det en kartlegging av personer som kan ha vært i kontakt med personer med virusinfeksjon, eller som har vært i et område med pågående spredning av pandemivirus. Dette er viktig for å hindre videre smittespredning og begrense utbruddet i Norge. Personer som ikke har hatt nær kontakt med en syk person, har lav risiko for smitte. Dersom infeksjon med pandemivirus avkretses, kan tiltakene under avsluttes.

#### **Hva skal du som har hatt mulig kontakt (lav risiko for smitte) gjøre?**

Det er kun liten risiko for at du har blitt utsatt for smitte, men vi anbefaler følgende tiltak de første 10 dagene etter siste kontakt med person med mistenkt eller påvist pandemivirus:

- Praktiser god håndhygiene (Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann)
- Kontakt lege dersom du får feber, hoste eller andre symptomer fra luftveiene

#### **Hva er koronavirus?**

Koronavirus er en stor familie av virus og inkluderer bl.a. vanlige forkjølelsvirus og mer alvorlige virus som SARS og MERS. Det nye koronaviruset (COVID19) kan gi luftveisinfeksjon hos mennesker. De fleste får mild sykdom, men noen vil kunne få mer alvorlig sykdom.

#### **Hvordan kan du bli smittet med pandemiviruset?**

Sykdommen smitter som ved forkjølelse ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person gjennom små dråper. Smitten kan skje gjennom luften ved at den syke nyser, snakker, synger eller hoster på personer som står i nærheten, ved direkte kontakt via hendene til den syke, eller ved indirekte kontakt via inventar eller gjenstander.

#### **Hvor lenge kan du være smittet før du utvikler symptomer?**

Tiden fra smitte med coronavirus til symptomer oppstår er 2-12 dager, vanligvis 3-7 dager. Ved influensa 2-3 dager

#### **Hva er symptomene på infeksjon med COVID19?**

Pandemivirusfører til luftveisinfeksjon og kan gi alt fra milde symptomer til mer alvorlig sykdom. Feber og hoste er vanlige symptomer.

#### **Hvordan diagnostiseres sykdommen?**

Tidlige symptomer kan ligne på mange andre infeksjonssykdommer (bl.a. vanlig forkjølelse og influensa) slik at diagnosen ikke kan stilles uten laborietester. Diagnosen stilles ved hjelp av prøve fra nese, hals eller lunger fra person med symptomer på pandemivirus, etter nærmere vurdering av lege. Det er vanligvis ikke hensiktsmessig å teste personer som ikke har symptomer eller ikke har vært i kontakt med pandemisyk

#### **Hva gjøres hvis jeg får påvist sykdommen?**

Personer som får påvist pandemivirusinfeksjon vil isoleres hjemme eller på sykehus, avhengig av sykdommens alvorlighetsgrad. Mange vil kun ha milde symptomer, men isolering gjøres for å redusere risikoen for å smitte andre.

***Hvis du er syk med feber, hoste og er bekymret for om du kan være syk med pandemivirus, ring lege. Ikke reis til lege før du har ringt og fått avtale***

## **VEDLEGG VIII RÅD TIL TILSETTE I SKULEN, SKULEFRITIDSORDNINGA, SJUKEHEIMEN OG HEIMETENESTENE**

### **-INFORMASJONSARBEIDET:**

Ein alvorleg pandemi kan vere i ferd med å spreie seg utover landet. Dersom ein kan redusere spreiringstakten og så lenge som mogeleg hindre at folk vert sjuke, kan vi få på plass god vaksine, god behandling og nok mannskap. Dette vil redusere helseskadar, dødsfall og samfunnsskadar. Virusset smittar ved dråpesmitte gjennom hosting, nysing, tale og song. Befolkninga på Fedje kan gjere mykje for å hindre smittespreiing, og lærarane og pleiepersonell er sentrale yrkesgrupper med stor kontakt med barn, familiar og eldre. Vi treng Dykkar hjelp i informasjonsarbeidet, og vi vil nytta høve til å gå gjennom oppdaterte råd :

**-AVSTAND OG HANDHELSING:** Med to meter avstand utandørs, er ein nesten heilt trygg på å ikkje verte smitta. Ein skal ikkje handhelse eller klemme. Munnbind bør ein nytte ved kontakt mindre enn ein meter i område med smittepress.

**-HALD DEG HEIME** viss du får teikn på luftvegsinfeksjon.

**-HOSTEHYGIENE:** Bruk papirlommetørkle eller tørkerull ved hosting og nysing. Host ikkje mot andre. Host helst utomhus. Host i albogen. Kast papiret i bosset.

**-HANDVASK:** Vask hendene ofte, og alltid etter hosting, nysing eller kontakt med ansiktet. Bruk gjerne spritvask som alternativ

**-FEBERMÅL:** Skaff deg febermål om du ikkje har dette. Det kan kjøpast på apotekutsalet. Pandemiviruset er kjenneteikna av feber og nyoppstått hoste. 30-50% av dei som er smitta, er lite sjuke, er likevel smitteførande, men så lite plaga at dei ikkje veit dette. Er du i tvil, så tru at det er pandemivirus når du har vore saman med nokon som er sjuke. **Ring då til legevakta, og ikkje reis på eiga hand til legevakt eller legekontor**

**-VAKSINER DEG:** Viss vi får vaksine mot pandemiviruset.

**-MUNNBIND:** Blir du sjuk med feber og nyoppstått hoste under viruspandemien med mange sjuke, så har du sannsynlegvis alvorleg virussjukdom. Bruk då munnbind i kontakt med andre. Kjøp NÅ inn på apotekutsalet ved Fedje Handel. Kast det etter kortvarig bruk. Ikkje ta på munnbindet mellom kvar gong det vert kasta, det er smitteførande. Vi som er friske vert nå råda til å nytte munnbind ved avstand mindre enn ein meter på stader der det pågår smitte

**-VASK OVERFLATER MED SÅPE:** Overflater som den virussjuke tar på, har tatt på eller hosta mot, skal vaskast med vanleg såpe og vann. Skaff deg nok vanleg vaskemiddel.

**- INKUBASJONSTID OG SMITTETID:** Coronaviruset har ein inkubasjonstid på 2 til 14 dagar, influensa 2-3 dagar

**-LEGEKONTORET** vil i tre veker framover verte stengt for rutinekontrollar og vanlege legetimar frå-----til----- . I denne tida vil vi prioritere testing, kontroll av sjuke, informasjon og alt arbeid som kan stogge smitta på Fedje. Meiner du at du treng lege, så ta kontakt.

**-SKULE, BARNEHAGE, FERGE, BUSS, FORSAMLINGSLOKALE** kan verte stengt ved epidemi på Fedje. Informasjon finn du på heimesida til kommunen og på kommunen si facebook-side

#### -TEIKN PÅ CORONASJUKDOM:

Dette kan variere sterkt frå person til person. Nokon veit ikkje om at dei er smitta, har litt feber og er smitteførande, medan andre er livstrugande sjuk allereie frå andre dag. Vi har vorte samde om at det generelle teikn på influensa og coronasjukdom er: **Feber og nyoppstått hoste.**

#### -BARN / BARNEHAGE OG SKULE :

Dersom ein lærar sjølv meiner han / ho er har luftvegsjukdom, skal læraren halde seg heime nokre dagar. Ein skal vurdere å teste for influensa eller COVID19

Under ein alvorleg epidemi er det viktig at lærarane tek kontakt med foreldra og sender barna heim om dei har mistanke om at barnet kan ha pandemisjukdom.

Barnet kan gjerne klage over vondt i magen, hovudverk og ha litt sløra auge. Det hender at barnet fortel at andre er sjuke i heimen. Nokre gongar har barnet hoste, og feber kan sjåast tydeleg.

Er du som lærar i tvil, ta kontakt med kommuneoverlegen.

#### -ELDRE, PLEIE OG OMSORG

Mange av dei eldste har hjartesyjukdom, lungesyjukdom, sukkersjuka eller vert behandla med medisinar som gjer at dei har lite motstand mot infeksjonar. Mange av desse er allereie tilmeldt og har tenester frå pleie og omsorg. Dels kan dette vere nyttig fordi ein på tidleg stadium kan påvise sjukdom, men vi veit at desse tenestene vil verte hardt råka med stort smittepress og stort arbeidspress. Tidlege teikn under ein epidemi er feber og nyoppstått hoste. Vi ser likevel at nokre av dei som vert sjukast, har fall i feber. Det er likevel viktig at ein nyttar temperaturmålar.

Personar med hjartesyjukdom, hjartesykt, lungesyjukdom som til dømes astma og sukkersjuka kan verte alvorleg forverra i sin sjukdom, og kan trenge ekstra hjelp og tidleg legetilsyn. Av oppgåver kan vi nemne:

- Sikre medisiner og utlevering av medisin til heimebuande

- Følgje opp oksygenbehandling

- Kontinuerleg tilsyn med dei sjukaste

- Støtte og hjelp ved dødsfall

- Stell av døande i heimen om gravbyrå ikkje har stor nok kapasitet

Under ein pandemi der vi har ein alvorleg, verdsomfattande epidemi, vil det vere eit nært samarbeid mellom kommuneoverlege, helsesjukaheime og leiar for pleie og omsorg. Vert Fedje hardt råka, kan fylgjande vere aktuelt:

- På grunn av stort arbeidspress og mange sjuke blant dei tilsette, kan det vere aktuelt å ta inn vikarar, auke arbeidstida for deltidstilsette, ta inn studentar og nytte arbeidsføre pensjonistar. Det er viktig at vi støttar kvarandre og gjev kvarandre ei hjelpande hand og vegleiing om naudsynt.

- Nyedelen på sjukeheimen kan verte gjort om til isolat som tek seg av dei eldste som er smitteførande.

- Sjukepleiar kan verte teke ut til å delta i ein heimepatrulje.

#### -IKKJE ALT VIL FUNGERE UNDER EIN ALVORLEG PANDEMI.

Sjukefråveret kan vere stort. Presset på helsetenesta og pleie og omsorg kan føre til at vi ikkje får gjort alt vi gjerne skulle gjort. Dette omfattar især sentrale yrkesgrupper under ein pandemi, og kommuneoverlegen vil halde nær kontakt med leiarane.

Ved Ernst Horgen, Kommuneoverlege, Oktober 2020

**VEDLEGG IX      Prosedyrar for handsaming av lik når mange døyr samstundes**

-I Fedje kommune har vi eit lite bårhus med plass til 3-4 kister. Det er bygt inn eit lite kjølerom med plass til 1-2 kister.

-Ved ein alvorleg epidemi, kan ein risikere at vi ikkje har lege på Fedje, og at nokon døyr. Dødsattest kan ikkje skrivast av andre enn ein lege, men det skal berre to vaksen personar til for å konstatere offisielt at nokon er død. Ein må ikkje ha lege ut til øya same dag.

-Ved ein alvorleg epidemi kan det over kort tid verte 4-6 ekstra dødsfall, og det kan i verste fall føre til at ein samstundes har 3 til 4 som skal gravleggast . Er epidemien om sommaren, kan det vere varmt.

Ved ein slik epidemi, kan det vere mangel på prestar som alle er overarbeidde, og det kan verte problem med å få gravlegging innan kort tid. Ein kan også ha den situasjonen at gravarane som skal førebu grava, er sjuk.

Det kan verte mangel på kister sjølv om gravferdsbyråa har beredskapsplan for ein pandemi.

-Ved kritisk mange som skal gravleggast samstundes eller over kort tid, kan det verte aktuelt å nytte seg av fylgjande tiltak

- Kriselikpose (frå gravferdsbyråa)
- Fleire lik samstundes i kjølerommet
- Få tak i ein kjølecontainer

-Det er viktig å gjere merksam på at personar som er død av pandemivirus, kan vere smitteførande.

Ernst Horgen  
Kommuneoverlege  
Oktober 2020



**VEDLEGG X      Nokre viktige tal for Fedje i samband med prioritering  
for informasjon OG  
vaksine( mars 2020)**

-Samfunnskritiske tenester utanom PLOMS og helsetenesta (sjå punkt V) Om ein tek med lostenesta	<b>50 (80)</b>
-Direkte kontakt med smitta	
-Legevakt /legekontor	<b>03</b>
-Helsetenesta / heimepatrulje	<b>02</b>
-Pleietenesta /avdeling for smitta	<b>08</b>
-Helsestasjon	<b>01</b>
-Personar med auka risiko (Alle over 65 år + dei med sukkersjukdom, lunnesjukdom, hjartesyjukdom, immunsvekka under 65 år)140+10	<b>150</b>
-Gravide	<b>03</b>
-Pleietenesta elles	<b>30</b>
-Barn og personale i barnehagen	<b>23</b>
-Barn og personale i skolen og SFO	<b>80</b>
-Servicenæringar ,transportordningar og andre som ikkje er med i prioriterte samfunnskritiske tenester og som har stor kontakt med publikum (frisør, prestar, kafe, fergemannskap )	<b>10</b>