



SINN forholder seg til de til enhver tid gjeldene råd om smittevern fra myndighetene og ber om at våre beboere gjør det samme. Hold deg oppdatert på helsenorge.no eller fhi.no

Litt, mye eller helt avstand?

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

Til deg som er nærkontakt eller har vært på reise og skal i

KARANTENE

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering.

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i

HJEMMEISOLERING

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.



Råd til dere som deler fellesarealer som kjøkken og/eller bad

- God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt etter toalettbesøk og før/etter matlaging og måltider, og før du forlater/når du kommer inn igjen i studentboligen. Hold minst 1 meter avstand til andre beboere.
- Alle har ansvar for å holde felleskjøkken/toalett/bad rene, og å rengjøre overflater etter hver bruk. Vask overflater som vask, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk. Du kan bruke vann og vanlige renholdmidler til dette.
- Er du i karantene eller isolasjon må du gi beskjed til de du deler kjøkken / bad med og til SINN på post@sinn.no. (Tips: Opprett en SoMe-kanal (eks. FB Messenger) for bofelleskapet)

Presisering om karantene og isolasjon i de ulike typene studentboliger

Studentboliger med eget bad og kjøkken

Ved **karantene** kan beboer:

- Gå tur med god avstand fra andre.
- Gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk/apotek.

Ved **isolasjon** må beboer:

- Holde seg i boligen.
- Få hjelp til å handle mat fra aktuelle butikker, venner, frivillige eller SINN.
- Vaske klær på eget bad i bolig.

Studentboliger med eget bad og felleskjøkken

Det er svært viktig at alle beboere holder avstand, og vasker felleskjøkken umiddelbart etter bruk.

Ved **karantene** kan beboer:

- Gå tur med god avstand fra andre.
- Gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk/apotek.
- Bruke felleskjøkken.

Øvrige beboere med samme felleskjøkken er ikke i karantene.

Ved **isolasjon** må beboer:

- Holde seg på hybel.
- Ikke bruke felleskjøkken.
- Vaske klær på eget bad i hybel.
- Få hjelp til å handle mat fra aktuelle butikker, andre beboere, venner, frivillige eller SINN.

Øvrige beboere med samme felleskjøkken er automatisk i hjemme-karantene – se punktene for hjemme-karantene.

Studentboliger som deler fellesbad/wc og felleskjøkken

Det er svært viktig at alle beboere holder avstand, og vasker fellesbad og felleskjøkken umiddelbart etter bruk.

Ved **karantene** kan beboer:

- Gå tur med god avstand fra andre.
- Gjøre nødvendige ærender i matbutikk/apotek.
- Bruke felleskjøkken.
- Bruke fellesbad/wc

Øvrige beboere med samme felleskjøkken og fellesbad/wc er i disse tilfeller ikke i karantene.

Ved **isolasjon** må beboer:

- Holde seg på hybel.
- Ikke bruke felleskjøkken.
- Der det er mulig tildeles eget bad som ikke benyttes av andre.
- Skaffe seg hjelp til å handle mat fra aktuelle butikker som tilbyr utkjøring, andre beboere, venner, frivillige eller SINN.

Øvrige beboere med samme fellesbad og felleskjøkken er automatisk i karantene – se punktene ovenfor. Det kan vurderes å merke egne toalett for de med hjemme-isolasjon (smittede), og egne toalett for de med karantene (friske) dersom behov og det er praktisk gjennomførbart.

**Har du spørsmål om karantene eller isolasjon, eller har symptomer,
ta kontakt med kommunens korona-telefonen ved ditt studiested:**

| | |
|---------------------|-------------------|
| Lillehammer: | 909 41 700 |
| Hamar: | 477 70 075 |
| Elverum: | 915 35 009 |
| Rena: | 488 82 762 |

Dersom du mistenker at du kan være smittet av covid-19, skal du teste deg. Se oppdaterte [testkriterier hos Folkehelseinstituttet](#).

[Les mer om karantene og isolasjon på FHI sine sider](#)

Du vil få den hjelpen du trenger

Kommunen du bor i vil være ansvarlig for at du får den hjelpen du trenger, hvis du skulle havne i karantene eller isolasjon. Vi i SINN vil støtte kommunen med tilrettelegging og eventuelle nødvendige tiltak.

Fest, sammenkomst, besøk:

Vi minner om at private samlinger og fester med mer enn 20 deltagere ikke er tillatt etter smittevernreglene. Husk å opprettholde en meters-regelen. Se hva du kan gjøre for å unngå smittespredning i forbindelse med [sosiale sammenkomster](#).

Deler du kjøkken/stue/bad ber vi om at besøk av andre begrenses så mye som mulig.

Tre ting du kan gjøre for å bidra til trygghet og åpne campus

1. Ikke delta på private fester med mer enn 20 personer eller hvor det er dårlig oversikt over hvem som er til stede til ulike tider. Prøv selv å holde oversikt over hvem du er sammen med.
2. Følg de vanlige smittevernreglene – hold avstand, vask hendene ofte og bli hjemme om du føler deg syk med koronalignende symptomer
3. Unngå kollektivtransport om det er mulig. Gå eller sykle til campus.

