

# Retningslinjer for pasienter ved Skogli

Gjelder fra og med 4. januar 2021

## Før ankomst Skogli:

1. De siste to ukene skal du ikke ha vært mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter sammenhengende, uavhengig av posisjon, med en person som er bekreftet syk med covid-19.
2. Du skal heller ikke hatt feber eller luftveissymptomer den siste 7 dager.
3. Har du vært i områder/land som krever karantenetid, skal den gjennomføres før ankomst Skogli.
4. **Vi oppfordrer alle til å gjennomføre en fem dagers «selvpåført karantene» hvor dere avstår fra sosial kontakt og aktiviteter med stor smitterisiko, før ankomst Skogli. Vi viser her til FHI og Regjeringens siste nasjonale regler.**

## Under oppholdet på Skogli:

- Følge generelle hygienebefalinger fra FHI:
  - Minst 5 grundige håndvask med såpe daglig. Antibac hvis vann og såpe ikke er tilgjengelig.
  - Hold hendene unna munn/ansikt.
  - Bruk papirlommetørkle, kast etter bruk.
  - Ingen håndhilser og vi klemmer ikke. Hils uten kroppskontakt.
  - Reduser kontakt med alle fellesflater (dørhåndtak, bordplater etc).
- Når du er i fellesområder, hold minst 1 m. avstand til de andre personer i området.
- Ved gruppeaktiviteter innendørs, hold 1 m. avstand til andre personer.
- Unngå kø og trengsel i spisesalen, hold 1 m. avstand.
- Gjennomfør grundig håndvask før og etter alle aktiviteter, inkludert egentrening i trenings salen.
- **Sprit av hendene etter berøring av kontaktflater som dørhåndtak etc.**
- Vask/sprit av treningsapparatene etter bruk.
- Du får ikke ta i mot besøk inne på Skogli. Besøk må evt. gjøres utendørs, med minst 1 m. avstand. Dette medfører naturlig nok, at ingen får ha overnattingsgjester.
- Vi tillater ikke permisjon (helger eller ukedager). I første omgang frem til og med **17. januar**.
- Det er lov å gå turer utendørs, og du kan ta turer til steder hvor det praktisk lar seg gjennomføre å holde 1 m. avstand til andre personer. Vi oppfordrer sterkt til ikke å oppsøke kjøpesentra, restauranter o.l.
- Dersom du utvikler feber eller luftveissymptomer, eller andre symptomer hvor vi mistenker at du er smittet, vil du bli satt i karantene på rommet ditt på Skogli til prøvesvar foreligger (1-2 dager).
- Får du etter ankomst eller permisjon, informasjon om at du har oppholdt deg sammen med noen som har blitt påvist med covid-19, vil vi du skal gå umiddelbart på rommet ditt, kontakte sykepleierne, og så vil vi vurdere testing og/eller evt. andre tiltak.



Alf Magne Foss  
Direktør v/Skogli Helse- og Rehabiliteringssenter AS