

29.01.2021

Info til STH-beboere

Grunnet det nye, muterte viruset iverksatte regjeringen strengere tiltak for Oslo-regionen søndag 24.01.21. Vi oppfordrer alle til å følge disse tiltakene slik at vi kan være med på å redusere smitte og hindre større utbrudd. Vi ber dere om å unngå å ha besøk på studentheimen, og heller møtes ute. Når man deler felleskjøkken er det viktig å følge råd for håndhygiene og andre grunnleggende smitteverntiltak. God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt eller toalettbesøk, før matlaging og måltider.

Vi ber alle beboere som blir satt i karantene eller hjemmeisolasjon om å kontakte studentheimsleder på studentheimen@fjellhaug.no, slik at vi får oversikt over eventuelle tilfeller av coronasmitte på studentheimen.

Gjeldende regler for karantene og isolasjon

Karantene og isolasjon når man deler fellesarealer

Når dere deler felleskjøkken med noen som er i karantene kan man leve som normalt og gå på skole eller jobb. Vær likevel observant på utvikling av egne symptomer som feber og luftveissymptomer.

Dersom noen på kjøkkenet er i hjemmeisolasjon grunnet positiv coronatest eller symptomer på denne, regnes du som nærkontakt og skal ha hjemmekarantene i 10 dager etter at du sist hadde kontakt med den smittede personen. Dette kan forklares i to eksempler hentet fra sio.no:

- Person B bor sammen med person A. Person A tester positiv og settes i isolasjon. Person B må da i karantene.
- Person A har karantene. Person B har ikke karantene og kan gå på skole/jobb som vanlig. Dersom A får symptomer kan personene være smittet og må da isoleres. Dette betyr at person B skal ha karantene.

Forskjell på hjemmekarantene og hjemmeisolasjon

Hjemmekarantene betyr at du kan gå ut av hybelen din, men du skal unngå nærkontakt med andre. Det betyr å:

- Ikke gå på jobb eller skole
- Unngå reiser og ikke ta offentlig transport
- Unngå andre steder der man kommer nær andre
- Ikke gå på butikken eller bruke fellesvaskeriet
- Minimere bruken av felleskjøkkenet

Hjemmeisolasjon betyr at du skal holde deg hjemme, og det skal i samråd med lege vurderes hvem som kan hjelpe deg med nødvendige innkjøp.

For deg som bor på studenthybel og deler kjøkkenet med andre, betyr det at du må holde deg på rommet ditt. Du skal minimere bruk av felleskjøkkenet, så pass på å ha noe mat inne på rommet og lag enkle måltider der.

Når du er i hjemmekarantene eller hjemmeisolasjon kan du ikke benytte fellesvaskeriet på studentheimen.

Mistanke om smitte

Dersom du mistenker at du kan være smittet av covid-19, skal du teste deg. Se oppdaterte testkriterier hos FHI: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/testkriterier/>

Du kan bestille testen via SiO Helse dersom studiestedet ditt er tilknyttet SiO, tlf: 22853300 eller på Oslo kommune sine nettsider. Dersom du tester positivt ber vi om at du kontakter studentheimsleder på mail.