

## INFORMASJON TIL BRUKERE AV KASTVOLLEN REHABILITERINGSSENTER

Ved Kastvollen Rehabiliteringssenter har vi brukere i risikogruppen og vi ønsker å forebygge at SARS-CoV-2 kommer inn og sprer seg i institusjonen. Vi vil fortsatt ha en god del smitteverntiltak ved senteret, selv om det nå er lettet på en del av tiltakene.

Vi anbefaler deg å gå inn på Folkehelseinstituttet sine nettsider ([www.fhi.no](http://www.fhi.no)) for å få nyheter, informasjon og råd om koronaviruset.

**Det er svært viktig at alle brukere av Kastvollen respekterer og følger våre smitteverntiltak. Vi ber deg derfor sette deg godt inn i følgende:**

### Gjeldende smitteverntiltak ved Kastvollen Rehabiliteringssenter:

- **Vi tar IKKE imot brukere som har tegn på luftveissykdom.** Har du tegn på luftveissykdom (hoste, halsvondt, feber m.m) må du kontakte oss, slik at vi får avklart videre (ring da Kastvollen på tlf. 74 12 46 50 og spør etter Marit)
- Ved ankomst hit kan vi dessverre verken håndhilse eller gi klem, men du vil møtes i hallen av en ansatt, og følges til rommet ditt
- Vi prøver å unngå unødig fysisk kontakt, der **hovedregelen er 1 meters avstand innendørs og utendørs (gjærne 2 meter)**
- Ved trening møter du til angitt sted, og vil bli hentet inn til treningsrom av terapeut. Både du og terapeut gjennomfører god håndhygiene før og etter trening
- Ved behov for «hands-on-jobbing», har vi fokus på at det skal gjøres i begrenset tid, samt å unngå ansikt-til-ansikt-kontakt
- Gruppetreninger gjøres i små grupper, også da med god avstand - og i stort rom eller utendørs
- **HUSK! Ta med gode sko og klær til både ute- og innendørs trening.** Ta også med egen drikkeflaske som kan benyttes under trening, og merk flasken
- Renholdet her er intensivert, og overflater, treningsapparater/-benker, rekkverk, dørhåndtak osv. rengjøres flere ganger pr dag
- Vi setter av god tid mellom hver treningstime for å få gjennomført de ekstraordinære hygienetiltakene
- Vaskeservietter ligger lett tilgjengelige, slik at du kan tørke av/vaske mobiltelefonen din
- Vi kommer ikke til å ha aviser liggende fremme i fellesarealene i denne perioden. Vi låner ut aviser via resepsjonen. Dersom du ønsker å omadressere dine egne aviser hit, ber vi deg beholde disse på rommet ditt her
- **Dere vil sitte med god avstand ved måltidene, og oppfordres til å unngå nærkontakt dere imellom ellers også**
- Personalet er til stede ved måltidene og påser at alle spriter hender og eventuelle hjelpemidler før man går inn i matsalen
- Det er nå tillatt med buffeservering. Det er en del smitteverntiltak tilknyttet denne, som du vil få informasjon om når du kommer, men det viktigste er god avstand når dere forskyner dere og at det er fokus på god hånd- og hostehygiene

- Det er hånddesinfeksjon tilgjengelig på alle matbordene, og desinfeksjon skal gjennomføres etter man har hostet eller nyst
- Du oppfordres til hyppig og god håndhygiene, alltid før måltider, og alltid når du forlater rommet ditt eller kommer tilbake dit
- Du oppfordres til å bruke toalett på eget rom og ikke felles toalett. Felles toalett blir rengjort daglig
- **Du kan få besøk, men det må skje utendørs, og gjeldende hygieneråd må følges.** Det er kun nødvendig besøk som tillates innendørs - dvs. leveranser, viktig for driften, samt ansatte som er på jobb
- Vi ønsker at besøk på den lokale butikken m.m. begrenses. Vi har et lite utvalg av kioskvarer i ekspedisjonen
- Dersom du viser tegn til forkjølelse eller annen sykdom, må du umiddelbart varsle personalet. Du vil da «isolereres» på rommet ditt, og også få måltidene servert der. Lege blir da kontaktet, og vi iverksetter tiltak etter råd fra lege. Viser det seg at du er covidsmittet, blir du anbefalt å reise hjem.

**NB!** Det kan underveis komme endringer på smitteverntiltakene etter råd fra helsemyndighetene, noe som vi forholder oss til.

Vi som arbeider ved Kastvollen har i tillegg følgende smitteverntiltak, også disse i tråd med helsemyndighetens råd:

- God håndhygiene, hostehygiene og vi holder avstand, minst 1 meter ( gjerne 2 meter) der det er mulig
- Vi benytter beskyttelsesutstyr der det er nødvendig, dvs. ved pleie/stell og annen nødvendig nærkontakt med brukerne
- Dersom ansatte har luftveisinfeksjoner skal de holde seg hjemme ett døgn etter at de har blitt frisk
- Vi følger Folkehelseinstituttets retningslinjer i fht testing ved mistanke om coronasmitte
- Vi ansatte har gjennom hele coronaperioden hatt stort fokus på god hånd- og hostehygiene, vi holder avstand og begrenser sosial kontakt også når vi ikke er på jobb

Kastvollen Rehabiliteringssenter har gjennom hele coronatiden fulgt rådene fra Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet for å begrense smittespredning, så dette er godt kjent og innarbeidet hos oss ansatte.

Ved å følge de forskriftsmessige smitteverntiltakene helsemyndighetene til enhver tid stiller krav om, håper og tror vi at det er trygt å komme på rehabiliteringsopphold hos oss.

**VELKOMMEN TIL KASTVOLLEN!**

Revidert 19.01.21

Med vennlig hilsen Bente Oldren, daglig leder Kastvollen Rehabiliteringssenter