

# TRAD. film

Hei,

**Vi gleder oss veldig til filmopptakene og setter stor pris på at du er med. Her kommer en veiledning som du må lese nøye slik at du er godt forberedt:**

I forbindelse med den pågående pandemien Covid-19 har vi innført en rekke smitteverntiltak, både for din egen sikkerhet og vår. Hurtigtest, 2 meters avstand, munnbind og ekstra god håndhygiene er det aller viktigste du må huske 😊

## **Først og fremst er det viktig å huske på at Covid-19 smitter:**

- Gjennom lufta. Den syke nyser eller hoster. Personer som står i nærheten puster inn viruset, eller viruset kommer i kontakt med slimhinner i øyne, nese eller munn.
- Ved direkte kontakt. Den syke har fått viruset på hendene og overfører det ved kontakt med andre. Neste person fører viruset fra hendene sine til slimhinner i øyne, nese eller munn.
- Ved indirekte kontakt. Dette skjer når viruset har vært overført til inventar, gjenstander eller kontaktflater (for eksempel dørhåndtak, tastatur, rekvisitter og lignende) gjennom nys/host, eller ved at den syke eller andre har hatt viruset på hendene og andre kommer i kontakt med gjenstanden/flaten.

## **Konkrete tiltak for deg som skal være med på innspillingen:**

- Hurtigtesting: Før du kan ha kontakt med crew og andre medvirkende må du ta en hurtigtest for at vi skal forsikre oss om at du er frisk. Denne testen vil bli utført av vår proffe og hyggelige smittevernsansvarlig som heter Gunn, og testen vil bli utført etter gjeldende regelverk for denne type tester. Alle statister skal ha fått info om sted og tidspunkt for test, men hvis ikke, ta kontakt (mobil: 412 08 445). Det er viktig å påpeke

at hvis du føler deg dårlig/har symptomer skal du IKKE møte opp, men ta kontakt med din kontaktperson før du reiser hjemmefra/forlater hotellrommet.

- Egenerklæring: Ved gjennomføring av hurtigtesting vil du også få utdelt et egenerklæringsskjema for å bekrefte at du ikke er i karantene, har symptomer eller har vært i nærkontakt med noen som har fått påvist smitte. Dette skal fylles ut, signeres og leveres til smittevernansvarlig.
- Vi ber om at du har på deg munnbind i møte med din kontaktperson ved ankomst (Det er munnbindpåbud på filmsettet, så du må ha på munnbind helt til noen i produksjonen gir deg tydelig beskjed om at du kan ta det av).
- Vi ber om at du holder to meter avstand til de andre medvirkende og crewet.
- Det vil til enhver tid være tilgjengelig munnbind og desinfeksjonsmiddel, både inne på oppholdsrommet, i studio og ellers rundt på location.
- Det vil være egne rutiner for sikker matlaging og servering. Alltid vask eller sprit hendene før du tar på noe!

#### **Vi ber at du følger disse tiltaksrådene:**

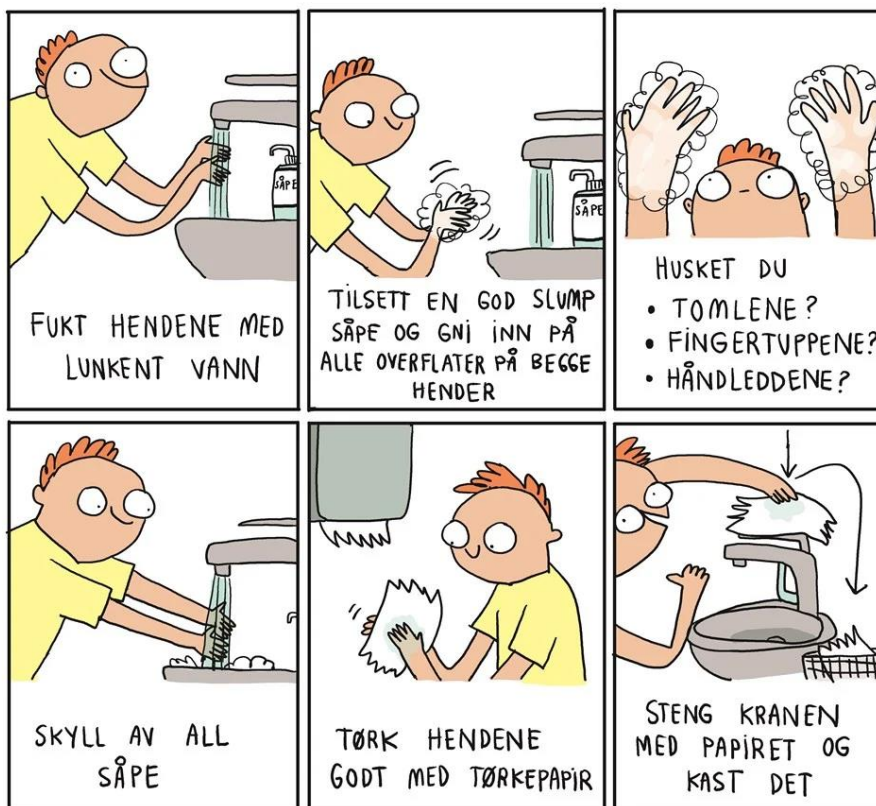
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann
- Host og nys inn i albuen eller et papirlommetørkle som du kaster.
- Unngå å ta deg i ansiktet. Da hindrer du indirekte kontaktsmitte fra hendene til øyne, munn og luftveier.
- Unngå kollektiv transport om mulig. Hvis kollektiv transport er nødvendig, sørg for å holde god avstand til andre, bruk munnbind og vask/sprit hender før og etter. Ved bilkjøring, vær maks to personer i bil og hold lengst mulig avstand i bil. (foran+bak)
- Unngå tilstelninger med mange mennesker der smittesituasjonen er uoversiktlig.
- Følg FHIs generelle anbefalinger.

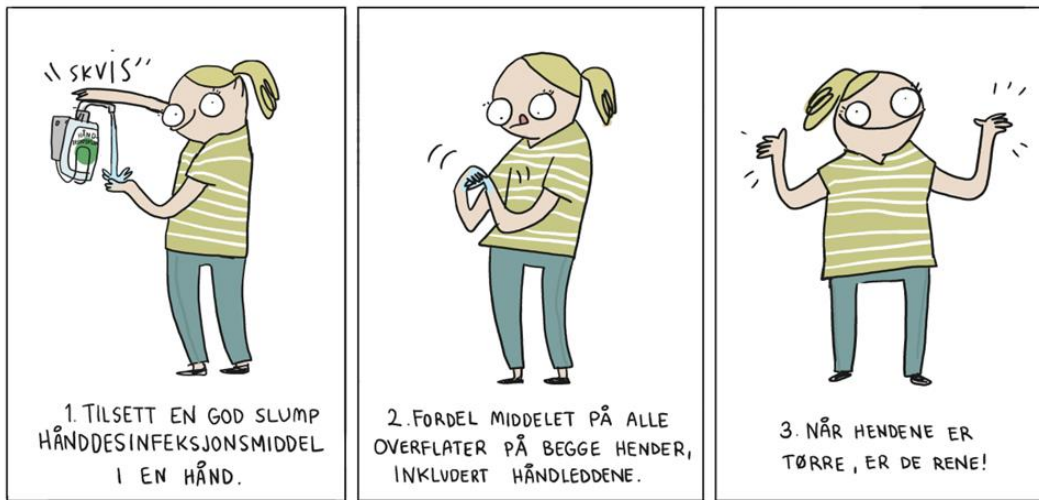
#### **Dersom du opplever symptomer/er syk:**

- Får du påvist covid-19 smitte skal du ikke møte. Husk ta kontakt med produksjonen så fort det lar seg gjøre.

- Hvis du er syk eller har symptomer på sykdom må du følge FHIs retningslinjer og holde deg hjemme. Alle som opplever covid-19 symptomer skal kontakte lege og følge råd derfra. Dersom du opplever disse symptomene 24 timer før oppsatt ankomst må du varsle produksjonen umiddelbart.
- Dersom det er mistanke om sykdomsutbrudd på deg selv eller andre under selve oppholdet skal produksjonens ledelse varsles. Du skal da forlate situasjonen i kommunikasjon med smittevernansvarlig umiddelbart, og vente på ytterligere beskjed fra produksjonen.
- Dersom du opplever symptomer på covid-19 eller lignende luftveisinfeksjoner de første 10 dagene etter endt besøk hos oss, ber vi deg ta kontakt med produksjonen (ved din kontaktperson) og at du holder oss oppdatert på eventuelt resultat fra en covid-19 test.
- Hold deg oppdatert på sidene til FHI Folkehelseinstituttet:  
<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus> Eller Helsenorge.no
- Har du spørsmål om korona? Ring informasjonstelefonen på 815 55 015 Åpningstider: Hverdager 08:00-15:30
- Har du behov for akutt helsehjelp og ikke kommer i kontakt med fastlegen, ring legevakten på tlf 116 117. Det er kun ved livstruende sykdom eller skade 113-nummeret skal ringes

## Håndvask og desinfeksjon





TEGNERENNE  
FOR  
**FHI**  
Folkehelseinstituttet

### Hvordan tar jeg på meg medisinsk munnbind riktig?

- 1 Rengjør hendene før du tar på munnbind.
- 2 Pass på at munnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen.
- 3 Klem munnbindet på hver side av neseryggen og dra det godt ned under haken.
- 4 Munnbind skal alltid ha den fargede siden ut.
- 5 Ikke ha det nedenfor nesen eller på haken. Ikke flytt det opp og ned.
- 6 Brillen skal være over munnbindet.
- 7 Bruk hvert munnbind bare én gang.
- 8 Bytt munnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise e.l.
- 9 Når du tar av munnbindet, forsøk å kun berøre strikkene/knytebåndene
- 10 Kast det brukte munnbindet i en (vanlig) søppelbøtte med én gang du tar det av.
- 11 Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt munnbindet.

### Korrekt bruk av medisinsk munnbind



Når du tar på deg munnbind:



- Rengjør hendene før du tar på munnbind.
- Pass på at munnbindet sitter tett inntil ansiktet og godt over nesen.
- Bruk munnbind type I (type II skal forbeholdes helsetjenesten).



- Bruk hvert munnbind bare én gang.
- Bytt munnbind hvis det blir fuktig eller om du tar det av for å spise e.l.
- Kast det brukte munnbindet i en søppelbøtte med én gang du tar det av.
- Rengjør hendene etter at du har tatt av eller berørt munnbindet.

IKKE:



Munnbind kan forebygge at du smitter andre, og kan redusere risikoen for at du blir smittet selv. Dersom du bruker det feil, øker sjansen for at du kan bli smittet.

-----  
Dette gjelder alltid, også ved bruk av munnbind/ansiktsmaske:



Rengjør hendene godt og ofte



Hold god avstand til andre



Hold deg hjemme hvis du er syk



Noen velger å bruke maske, andre kan ikke bruke det.