



## Politiske møter

På grunn av den pågående Korona-situasjonen har det ikke vært avholdt ordinære politiske møter i mars måned.

Fokuset har vært å sørge for at de kommunale tjenestene har blitt ivaretatt på best mulig måte.

Det er nå etablert mulighet for digitale møter.

Alle politiske møter vil derfor gå som normalt digitalt inntil videre.

For de som ønsker å være tilhørere til møtene må kontakte servicekontoret for å få tilgang.



## Tilskudd

Frist for å søkte om tilskudd til kulturformål for barn og unge er utsatt til 15. mai.

Søknadene blir behandlet i Utvalg for Samfunn i slutten av mai.

Søknadskjema finnes på kommunens hjemmeside

## Kjære innbyggere

Ordføreren observerer at det gjøres en formidabel innsats rundt i Siljan for å hindre smittespredning for tiden!

TAKK til alle dere som følger rådene fra myndighetene! Heldigvis, vil jeg si, har vi myndigheter som fremstår som utrolig dyktige i denne krisen, så det er verdt å lytte til rådene de kommer med!

Vi vet ikke hvor lenge vi må holde på - en ting er å vaske hendene og holde avstand til hverandre hele tiden, men hvor lenge vi må holde stengt skoler og barnehage, ikke kan besøke de syke og gamle, ikke kan treffe alle lekekameratene, ja, det vet vi ikke enda, men med felles innsats får vi hjelpe hverandre så godt vi kan.

De beste ønsker om en god påske!

Kjell A. Søilverød  
*ordfører*

## Vi gjør oppmerksom på

at noe av innholdet i dette nummer kan være utdatert innen du får dette i postkassen din.

Vi oppfordrer alle å følge med i radioen, avisene og digitale kanaler for oppdatert informasjon!

## Legekontoret

Alle pasienter skal ivaretas - det er viktig at du kontakter legekontoret ved behov!

For å redusere risiko for smitte, har vi gjort en del tilpasninger på legekontoret. Vi har vanlige åpningstider, men ber om at alle gjør avtale per telefon eller E-konsultasjon før man møter ved legekontoret. Det er viktig at alle med kroniske sykdommer følger sine kontroller og tar nødvendige blodprøver.

Dersom man har symptomer på forkjølelse (vond hals, tett nese, hoste, tungpust eller feber) og ønsker vurdering av lege, skal legekontoret informeres om dette per telefon. Alle skal undersøkes etter avtale med oss, ved et eget lokale i Skien. Dette er for å unngå smitte på kontoret

Dette er en tid med mange nye utfordringer og veien blir til underveis. Vi anbefaler at folk følger folkehelseinstituttet sine informasjonssider på nett, som hele tiden er oppdatert.

Og ta for all del kontakt med legekontoret dersom du lurer på noe på telefon: 35942550

## Info in other languages

Do you need to talk with another person in your own language about the corona epidemic?

Call 35 58 10 00 at weekdays and we will arrange someone to call you. Monday, Wednesday and Friday between 12.00 -14.00 p.m.

## Trenger du noen å snakke med?

Hverdagen er annerledes om dagen, og mange sitter mye alene hjemme uten å møte de menneskene man pleier ansikt til ansikt.

Trenger du noen å prate med? Det er viktig at du vet at disse menneskene fortsatt er der for å lytte til deg.

Ta kontakt med dem på nett eller på telefon fra 08.30-16.00.

- Barn og foreldre i helsestasjonsalder 0-6 år kan ta kontakt med helsesykepleier Solveig, tlf.: 477 07 169

- Elever og foreldre på Midtbygda kan ta kontakt med helsesykepleier Erika, tlf.: 902 07 461 eller sosiallærer Hege, tlf.: 416 90 156

- Elever og foreldre på SUS kan ta kontakt med helsesykepleier Erika, tlf.: 902 07 461 eller miljøterapeut Anette, tlf.: 986 64 822.

- Ungdom over 16 år kan ta kontakt med psykisk helsearbeider Tobias, tlf.: 901 17 539 eller psykomotorisk fysioterapeut Kristin, tlf.: 917 95 168

- Ungdom mellom 13 og 23 år kan ta kontakt med Helsestasjon for ungdom, tlf.: 35581502 og 35581555 mandag kl. 09:00-18:00, tirsdag kl. 09:00-15:00, onsdag kl. 09:00-15:00, torsdag kl. 09:00-18:00. Fredag stengt.

- Voksne kan ta kontakt med Mental Helse, tlf. 116 123 hele døgnet.

**Påskedagene kan du snakke med disse mellom kl.08:30-16:00.**

**Anette, tlf. 986 64 822 og Hege, tlf. 416 90 156.**

## Biblioteket

Bruk biblioteket hjemmefra!

Biblioteket har mange digitale tilbud! Alt du trenger er det nasjonale lånekortet som du kan skaffe ved å registrere deg på [nb.bib.no](http://nb.bib.no). Trenger du hjelp, ta kontakt på epost: [biblioteket@siljan.kommune.no](mailto:biblioteket@siljan.kommune.no).

Dette kan du gjøre digitalt:

**Bookbites:** Les e-bøker gratis! Med appen Bookbites kan du lese e-bøker og høre e-lydbøker hvor enn du er, rett inn på telefon eller nettbrett.

**Pressreader:** Les aviser og tidsskrifter gratis! Med appen PressReader kan du nå lese aviser fra mer enn 100 land på nettbrett, smarttelefon eller pc.

**Filmbib:** Se kort- og dokumentarfilm gratis! På [Filmbib.no](http://Filmbib.no) kan du se kortfilmer og dokumentarer av nyere dato, men også flere filmer som går tilbake i tid.

Biblioteket er fysisk stengt inntil videre,

### Bestill bøker rett hjem!

Vi åpner for utlån, uten å ta bøker i retur!! Send oss din bestilling, så leverer vi hjem på døra når det er klart.

Gå inn på [siljanbibliotek.no](http://siljanbibliotek.no) - her kan du søke og reservere bøker og filmer.



## Renovasjon - Hageavfall

Til tross for spesielle dager der mange er hjemme og rydder i hus og hage, så må avfallet sorteres. Løst avfall, sekker og store gjenstander skal ikke i avfallsdunken.

### Hageavfall

Det er gratis levering av hageavfall i Bjorstaddalen inntil Rødmyr åpner igjen medio april.

Renovasjon i Grenland har inngått samarbeid med Bjorstaddalen avfallsanlegg AS om mottak av hageavfall fra privatkunder. Det innebærer at privatkunder kan levere hageavfall gratis, på deres mottak på Vold (mellom Vold og Kilebygda), inntil Rødmyr gjenvinningsstasjon åpner igjen.

Adresse: Kilebygdvegen 104, 3739 Skien

Åpningstidene er fra 07.00 til 15.00 på hverdager. Lørdag 4. april og lørdag 11. april er åpningstiden 10.00 til 15.00. Avfallsanlegget opplyser at de ikke tar imot kontanter.

### Renovasjon i påsken

Vi minner om begrenset åpningstid på gjenvinningsstasjonene og endrede tømmedager. Har du tømning på helligdagene i påsken, bør du sjekke når dunken din blir tømt neste gang.



# Folkehelseinstituttets råd til befolkningen

## Litt, mye eller helt avstand?

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

Til deg som føler deg frisk, men er satt i

### HJEMMEKARANTENE

etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmeisolering.

## Råd for befolkningen generelt

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsing og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging.

For deg som tilhører en risikogruppe er disse rådene særlig viktige!

Til deg som har

### LUFTVEISINFEKSJON men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

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

### HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

## Vaner som forebygger smitte



### Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.



### Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



### Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.



### Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

## De beste ønsker om en god påske!

Det er tid for å gjøre hyggelige ting, bare på en annerledes måte!

Hold avstand og vask hendene!

Vi kommer aldri til å glemme

