

# INSTRUKS for frivillige oppgaver der mottaker ikke har påvist smitte

*Gjelder fra 20.3.2020 og inntil videre*

Alle frivillige har et selvstendig ansvar for å vurdere om en bør bistå i aktiviteten(-e). Alle må samtykke til at Frivilligsentralen registrerer personopplysninger. Alle har etisk og moralsk taushetsplikt. Samtykke gis elektronisk.

## Du som er frivillig

- Kan ikke ha symptomer på sykdom.
- Kan ikke være i karantene.
- Kan ikke ha vært på reise utenfor Norge de siste to ukene (jmf karantenebestemmelser)
- Kan ikke være over 65 år og / eller være i risikogrupper.
- Må ha fylt 18 år.

## Eks. på oppgaver den frivillige kan gjøre:

- Handle for
- Lufte hund
- Gå turer ute
- Følgetjeneste

## Praktisk gjennomføring

- Les instruksene nøye!
- Få tilsendt ID-kort digitalt før oppdraget starter.
- Følg hygienearbeid fra Helsedirektoratet. Vask hendene grundig, hold pairlommelommetørkle foran munn når du hoster og nyser eller bruk albuekroken.
- Hold god avstand til hverandre (minst en meter)
- Oppdrag blir formidlet fra Frivilligsentralen.
- Leveranse av varer, eller lufte hund foregår på utsiden av inngangsdøra til den du hjelper.

## Hva slags oppgaver den frivillige ikke skal gjøre

- Ingen frivillige skal gå inn i huset eller ha direkte fysisk kontakt med bestilleren eller andre personer i husstanden.
- En skal ikke ta imot penger eller ta imot retur av noe slag. Butikk og apotek avklarer betaling direkte med mottaker (faktura, vipps el. lign.)
- Frivillige skal ikke kaste avfall, pante eller lignende. Dersom bestilleren har problem med søppel eller håndtering av avfall, gi beskjed til Frivilligsentralen som tar det videre med kommunen.

A: Setskogveien 67  
1940 Bjørkelangen  
T: +47 63 85 26 80  
E-post: frivillig@ahk.no  
Web: aurskog-holand.frivilligsentral.no  
Org.Nr.: 948164256

- Frivillige skal ikke vurdere helsetilstand eller gi helsefaglige råd. Denne type spørsmål skal rettes til fastlege/legevakt.

#### **Avvik**

- Alle avvik fra disse rutinene skal meldes til Frivilligsentralen snarest.
- Dersom du som frivillig kan ha blitt utsatt for smitteeksponering skal du unngå kontakt med andre så langt det er mulig. Avslutt oppdraget og reis hjem. Meld fra til Frivilligsentralen og kontakt fastlege for å avtale videre oppfølging fra eget hjem.
- Dersom liv eller helse er truet, kontakter de frivillige nødetatene på 113, 110 eller 112.
- Dersom du opplever at oppgavene er vanskelige/utfordrende, skal du involvere og be om veiledning fra Frivilligsentralen.

#### **Legitimasjon**

Frivillige skal vise fram legitimasjon og ID-kort fra Frivilligsentralen når de blir bedt om det.

Retningslinjene er i tråd med Helsedirektoratet sine råd for samarbeid mellom kommune og frivillige organisasjoner.

#### **Kontaktopplysninger til oss på Frivilligsentralen**

Rita Berget Lindblad tlf. 98 21 21 79

Annemieke van Middelaar tlf. 939 73 964

Mona Rita Lie tlf. 905 82 078

Bjørn Innlagen tlf. 988 21 278

E-post [frivillig@ahk.no](mailto:frivillig@ahk.no)



**A:** Setskogveien 67  
1940 Bjørkelangen  
**T:** +47 63 85 26 80  
**E-post:** [frivillig@ahk.no](mailto:frivillig@ahk.no)  
**Web:** [aurskog-holand.frivilligsentral.no](http://aurskog-holand.frivilligsentral.no)  
**Org.Nr.:** 948164256