

## Nyttige telefonnummer

<Apotek> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<Tannlegevakt> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<eining 3> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<eining 4> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<eining 5> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<eining 6> <Opningstider>	<00 00 00 00>
<b>Giftinformasjon</b> heile døgnet	<b>22 59 13 00</b>

Når liv og helse står på spel  
ring medisinsk nødnummer **113**



## In case of emergency remain calm – call 113

If you are in need of medical help/advice call the local  
emergency service: <legevaktnummer>

<plass for kart>

<namn på legevakt>

<evt.for kommunane namn, namn og namn>

**Tlf. <00 00 00 00>**

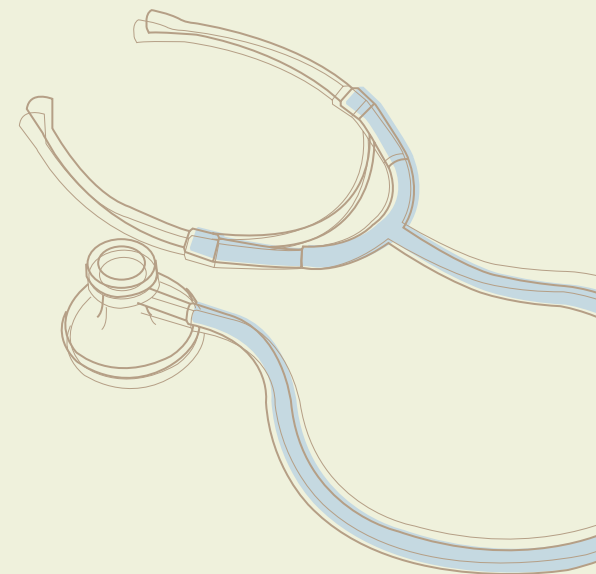
Open for telefonhenvendingar heile døgnet

Utarbeidd av Nasjonalt kompetansesenter for helsetjenestens  
kommunikasjonsberedskap (KoKom) i samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter  
for legevaktmedisin. Finansiering: Sosial- og helsedirektoratet.  
Design og illustrasjonar: snedig.no

Nynorsk

## Slik nyttar du legevakta best

- Når du bør kontakte legevakta
- Råd og hjelp på telefon
- Ventetid på legevakta
- Betaling og refusjon



<namn på legevakt>

<evt.for kommunane namn, namn og namn>

**Tlf. <00 00 00 00>**

Open for telefonhenvendingar heile døgnet

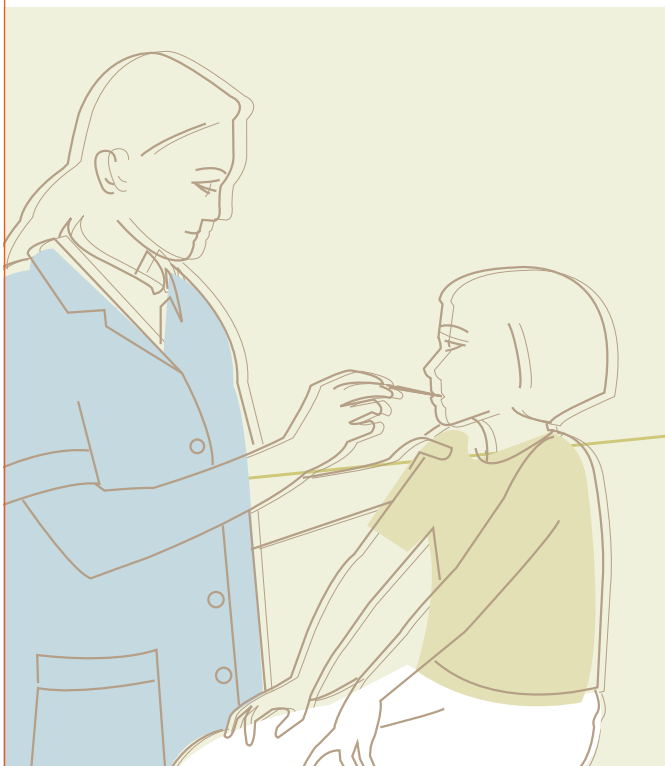
Når liv og helse står på spel  
ring medisinsk nødnummer **113**

## Vi hjelper deg når det hastar

Legevakta si oppgåve er å gje deg hjelp med helseproblem som ikkje kan vente til vanleg kontortid. Her er nokre døme:

- smerter i brystet eller magen
- pustevanskar
- akutt sjukdom eller alvorleg forverring
- nedsett allmenntilstand hjå born
- alvorleg psykisk sykdom
- mistanke om komplikasjonar i svangerskap
- kuttskadar som må syast

Legevakta er ikkje meint for deg som har ei vanleg forkjøling eller sjukdom over fleire dagar utan akutt forverring.



Når liv og helse står på spel ring medisinsk nødnummer **113**

## Fastlegen kan også gje hjelp raskt

Viss du treng hjelp på dagtid, skal du ringe fastlegen din og spørje om du kan få ein time. Fastlegen vurderer kor mykje det hastar, og kan vanlegvis gje deg ein time på dagen viss situasjonen krev det.

Du skal alltid vende deg til fastlegen din når det gjeld:

- sjukemelding
- fornying av resept
- varige plager utan akutt forverring



## Ring oss og spør!

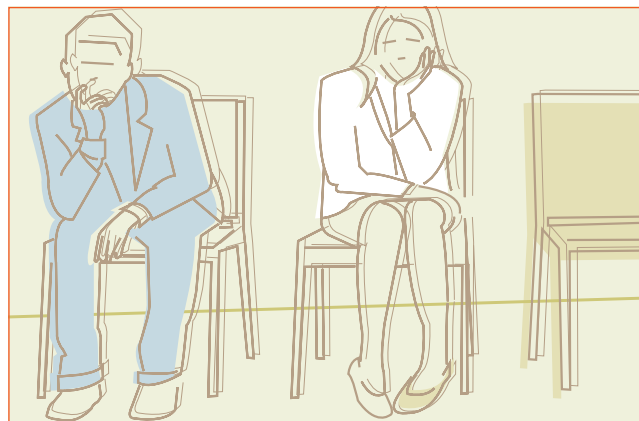
Ring og spør om du er usikker. Vi er her for å hjelpe deg! Saman kan vi finne ut kva hjelp du treng. I mange tilfelle vil vi kunne hjelpe deg på telefon, så stapp du å reise til legevakta.

For å kunne hjelpe deg på best mogleg måte treng vi ofte informasjon om tilstanden din, eventuell feber, om tidlegare sjukdomar og faste medisinar.

Dette kan vere lurt å ha i huset:

- termometer
- febernedsettjande stikkpiller/tablettar til born
- smertestillande tablettar
- nasespray
- plaster/bandasje

Telefonrådgjeving er gratis.



## Viss du må vente, er det fordi andre treng hjelpa raskare

På legevakta hjelper vi alltid dei sjukaste først.

Pågangen varierer, og legen kan også bli kalt ut til akutte hendingar. Difor kan vi ikkje gje deg ein fast time. Viss du må vente, er det fordi vi prioriterer andre som kanskje er i livsfare.



## Betaling på legevakta

- Legevakta krev betaling etter faste takstar. Viss du betalar kontant<evt: eller med kort>, unngår du faktureringsgebyr.
- Ta med eventuelt frikort.
- I nokre tilfelle kan du få refundert transportutgifter. Det kjem an på kor alvorleg tilstanden din er.
- Telefonrådgjeving er gratis.