

Litt, mye eller helt avstand?

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

Til deg som er NÆRKONTAKT

Det skiller mellom “hustandsmedlemmer og tilsvarende” og “andre nærkontakter”. Du får beskjed om hva som gjelder deg.

Andre nærkontakter:

OPPFØLGING I 10 DAGER

- Sjekk daglig for symptomer på luftveisinfeksjon eller om du føler deg syk
- Du skal testes to ganger helst på dag 3 og 7 etter at du var utsatt for smitte
- Du må vente med å gå på skole eller jobb til første test er negativ
- Du er i karantene på fritiden til andre test er negativ
- Du bør informere din arbeidsgiver og følge råd om smitteverntiltak

Hustandsmedlemmer og tilsvarende:

KARANTENE I 10 DAGER

- Ikke gå på skole eller jobb
- Ikke ta offentlig transport
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek
- Unngå besøk



FELLES FOR ALLE NÆRKONTAKTER:

- Begrens antall nære kontakter, unngå større forsamlinger og trengsel
- Dere som bor sammen kan omgås normalt
- De du bor med er ikke i karantene
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes
- Ved positiv test skal du over i hjemmehisolering.

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

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

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.