

Litt, mykje eller heilt avstand?

Ved å halde avstand bremsar vi korona (covid-19)

Til deg som er nærkontakt eller har vore på reise og skal i

KARANTENE

- Ikkje gå på skole eller jobb.
- Ikkje ta offentleg transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men hald 2 meters avstand til andre.
- Du bør få andre til å handle for deg. Dersom det ikkje er mogleg, kan du gjere heilt nødvendige ærend, men hald avstand og bruk munnbind.
- Hald god avstand til andre vaksne og eldre barn i husstanden.
- Dei du bur med er vanlegvis ikkje i karantene.
- Du bør testa deg straks og etter 7 døgn.
- Hvis du får symptom på luftvegsinfeksjon, skal du isolere deg og testast.
- Ved positiv test skal du over i heimeisolering.

Råd til alle i befolkninga

- Hugs god hand- og hostehygiene.
- Du og dine næraste kan omgåast normalt.
- Hald auka avstand til andre enn dine næraste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptom på luftvegsinfeksjon må du halde deg heime og testast.

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

HEIMEISOLERING

- Hald deg heime.
- Hald heilt avstand til andre du bur saman med.
- Hvis mogleg, bruk eige rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din korleis du skal følgje med på helsetilstanden din.
- Dei du bur saman med skal vere i karantene.