

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

- Du kan gå på skole eller jobb.
- Sjekk daglig for symptomer på luftveisinfeksjon eller om du føler deg syk.
- Du skal testes så snart som mulig, og ta ny test 2–3 dager etter første test.
- Hvis du er helsepersonell og jobber pasientnært, bør arbeidsgiver informeres og vurdere om du kan jobbe.

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.
- Negativ test forkorter ikke karantene/oppfølging.
- 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.