

# 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 med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjere heilt nødvendige ærend i matbutikk eller på apotek.
- Barn kan omgåast dei andre i husstanden som normalt, men hald god avstand mellom vaksne.
- Dei du bur med er ikkje i karantene.
- 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.
- Har du symptom på covid-19 bør du 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.