

## Generellinformasjon om korona (covid-19)

Vanligvis gir sykdommen covid-19 bare milde plager, men noen kan bli svært syke. Dette gjelder spesielt eldre mennesker, eller personer som er syke fra før. Derfor er det viktig at alle bidrar til å bremse spredningen av smitte i samfunnet. Det gjør du ved å følge reglene og anbefalingene som til enhver tid blir gitt lokalt og nasjonalt.

Fra du blir smittet til du får symptomer på covid-19 tar det vanligvis 4-5 dager. De fleste smittede som blir syke får symptomer innen 10 dager. Du er mest smittsom for andre 1-2 dager før du får symptomer og de første dagene med symptomer.

Covid-19 kan gi alt fra milde symptomer til alvorlig sykdom, i sjeldne tilfeller død. Noen kan ha covid-19 uten å få symptomer.

De som blir syke får vanligvis først symptomer som vondt i halsen, forkjølelse og lett hoste, i tillegg til sykdomsfølelse, feber, hodepine og muskelsmerter. Noen får også magesmerter eller diaré. Nedsatt smak- og luktesans er karakteristisk for sykdommen, men ikke alle får dette. Noen utvikler mer alvorlige symptomer som tungpust, brystmerter og forvirring. Disse kan ha behov for å bli lagt inn på sykehus.

Vaksinerte personer kan få milde forkjølelssymptomer ved covid-19.

Hvis du har symptomer på covid-19 eller luftveissykdom, er det viktig at du tester deg. Det gjelder også hvis du bare har lette symptomer. Hold deg hjemme mens du venter på testsvaret.

### **Dette bør du gjøre for å forebygge smitte:**

Når du har nye symptomer i luftveiene (lunger, hals eller nese):

- Alle som er syke bør holde seg hjemme og teste seg. Dette gjelder også for de som er vaksinerte og de som tidligere har hatt covid-19. Barn anbefales også test. Foresatte bestemmer om barn skal testes.
- Du kan vanligvis teste deg med en selvtest hjemme. Du må bestille time på teststasjon hvis testen du tar hjemme er positiv.
- Du bør bli hjemme til formen er god

Hoste- og håndhygiene:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre. Bruk papirlommetørkle eller albuekroken når du hoster eller nyser. Kast lommetørklet, og vask hendene eller bruk hånddesinfeksjonsmiddel etterpå.
- Hold hendene rene. Vask hendene med såpe og vann. Hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig kan du bruke alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel.

Vaksine:

- Alle som er anbefalt covid-19-vaksine oppfordres til å ta den.
- Kontakt din kommune for å få informasjon om hvor og når du kan vaksinere deg.

#### Isolasjon og karantene:

- Hold deg hjemme hvis du er i karantene eller isolasjon.
- Det er et krav at personer som er bekreftet smittet av covid-19 skal isolere seg. Dette gjelder også for vaksinerte.
- Hvis du er isolert, skal du holde helt avstand til andre. Du og din husstand kan ikke ha besøk, og du skal ikke bruke offentlig transport (buss, tog, ferge eller liknende).
- Har du omsorg for barn er det viktigere at de blir gitt omsorg enn at du holder helt avstand til dem.
- Du bør kontakte kommunen for å informere om positivt testsvar
- Dersom du er smittet er det viktig at du gir beskjed til nærkontaktene dine.
- Hvis du trenger medisinsk hjelp kontakt fastlegen din på telefon. Du kan også ringe legevakten på 116 117. Fortell at du har covid-19 når du ringer. Ved akutt alvorlig sykdom ring 113.
- Dersom du er nærkontakt til noen som er smittet, kan du bli pålagt smittekarantene. Det er viktig at du følger den informasjonen du får fra smittesporingsteamet der du bor.
- Karantene er mindre streng enn isolasjon. Når du er i karantene, skal du holde god avstand til andre.
- Har du installert appen [Smittestopp](#), oppfordrer vi deg til å melde deg smittet i appen. Dette gjelder kun hvis du har testet positivt på kommunens teststasjon.

#### Risikogrupper:

- Hvis du tilhører en gruppe med økt risiko for alvorlig forløp av covid-19 bør du beskytte deg ekstra mot smitte, for eksempel ved å unngå trengsel eller holde avstand til andre. Vaksine beskytter mot alvorlig sykdom.

Når det er mye smitte i en kommune eller i landet kan det bli innført flere smitteverntiltak i samfunnet. Eksempel på slike tiltak er å holde 1 meter avstand til andre mennesker, eller å bruke munnbind når man ikke kan holde avstand til andre.

Smittesituasjonen i landet forandrer seg. Situasjonen er ulike i ulike kommuner. Det er viktig å holde seg oppdatert på anbefalinger og regler som gjelder for din kommune og for hele landet.

Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Rådene forandrer seg raskt. Informasjonen er tilgjengelig på norsk og engelsk. Dersom du har problemer med å forstå informasjonen, oppfordrer vi deg til å be noen du kjenner om hjelp.