

## Generell informasjon om korona

Til vanleg gjev sjukdomen covid-19 berre milde plagar, men nokon kan bli svært sjuke. Dette gjeld spesielt eldre menneske, eller personar som er sjuke frå før. Difor er det viktig at alle bidreg til å bremse spreinga av smitte i samfunnet. Det gjer du ved å følgje reglane og tilrådingane som til ei kvar tid blir gjevne lokalt og nasjonalt.

Frå du blir smitta til du får symptom på covid-19 tar det til vanleg 4-5 dagar. Dei fleste smitta som blir sjuke får symptom innan 10 dagar. Du er mest smittsam for andre 1-2 dagar før du får symptom og dei første dagane med symptom.

Covid-19 kan gje alt frå milde symptom til alvorleg sjukdom, i sjeldne tilfelle død. Nokon kan ha covid-19 utan å få symptom.

Dei som blir sjuke får vanlegvis først symptom som vondt i halsen, forkjøling og lett hoste, i tillegg til sjukdomskjensle, feber, hovudverk og muskelsmerter. Nokon får også magesmerter eller diaré. Nedsett smak- og luktesans er karakteristisk for sjukdomen, men ikkje alle får dette. Nokon utviklar meir alvorlege sjukdomar som tung pust, brystmerter og forvirring. Desse kan ha behov for å bli lagde inn på sjukehus.

Vaksinerte personar kan få milde forkjølingssymptom ved covid-19.

Om du har symptom på covid-19 eller luftvegssjukdom, er det viktig at du testar deg. Det gjeld også om du berre har lette symptom. Hald deg heime medan du ventar på testsvaret.

### **Dette bør du gjere for å førebyggje smitte:**

Når du har nye symptom i luftvegane (lunger, hals eller nase):

- Alle som er sjuke bør halde seg heime og teste seg. Dette gjeld også for dei som er vaksinerte og dei som tidlegare har hatt covid-19. Barn blir også rådde til å ta ein test. Føresette bestemmer om barn skal testast.
- Du kan til vanleg teste deg med ein sjølvtest heime. Du må bestille time på teststasjon om testen du tar heime er positiv.
- Du bør bli heime til forma er god.

Hoste- og handhygiene:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre. Bruk papirlommetørkle eller olbogekroken når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet, og vask hendene eller bruk handdesinfeksjonsmiddel etterpå.
- Hald hendene reine. Vask hendene med såpe og vatn. Om du ikkje har såpe og vatn tilgjengeleg kan du bruke alkoholbasert handdesinfeksjonsmiddel.

Vaksine:

- Alle som har fått tilråding om covid-19-vaksine blir oppmoda til å ta den.
- Kontakt kommunen din for å få informasjon om kvar og kva tid du kan vaksinere deg.

### Isolasjon og karantene:

- Hald deg heime om du er i karantene eller isolasjon.
- Det er eit krav at personar som er stadfesta smitta av covid-19 skal isolere seg. Dette gjeld også for vaksinerte.
- Om du er isolert, skal du halde heilt avstand til andre. Du og husstanden din kan ikkje ha besøk, og du skal ikkje bruke offentleg transport (buss, tog, ferje eller liknande).
- Har du omsorg for barn er det viktigare at dei får omsorg enn at du held heilt avstand til dei.
- Du bør kontakte kommunen for å informere om positivt testsvar.
- Om du er smitta er det viktig at du gjev melding til nærkontaktane dine.
- Om du treng medisinsk hjelp, kontakt fastlegen din på telefon. Du kan også ringje legevakta på 116 117. Fortel at du har covid-19 når du ringjer. Ved akutt alvorleg sjukdom, ring 113.
- Om du er nærkontakt til nokon som er smitta, kan du bli pålagt smittekarantene. Det er viktig at du følgjer den informasjonen du får frå smittesporingsteamet der du bur.
- Karantene er mindre streng enn isolasjon. Når du er i karantene, skal du halde god avstand til andre.
- Har du installert appen [Smittestopp](#), oppmodar vi deg til å melde deg smitta i appen. Dette gjeld berre om du har testa positivt på teststasjonen til kommunen.

### Risikogrupper:

- Om du tilhøyrer ei gruppe med auka risiko for alvorleg forløp av covid-19 bør du beskytte deg ekstra mot smitte, til dømes ved å unngå trengsel eller halde avstand til andre. Vaksine beskyttar mot alvorleg sjukdom.

Når det er mykje smitte i ein kommune eller i landet kan det bli innført fleire smitteverntiltak i samfunnet. Døme på slike tiltak er å halde 1 meter avstand til andre menneske, eller å bruke munnbind når ein ikkje kan halde avstand til andre.

Smittesituasjonen i landet forandrar seg. Situasjonen er ulik i ulike kommunar. Det er viktig å halde seg oppdatert på tilrådingar og reglar som gjeld for din kommune og for heile landet.

Styresmaktene ber alle som bur i Noreg 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). Råda forandrar seg raskt. Informasjon er tilgjengeleg på norsk og engelsk. Om du ikkje forstår informasjonen, kan du be nokon du kjenner om hjelp.