

Til deg som er “annen nærkontakt”

Dette er til deg som har fått beskjed av helsepersonell om at du er nærkontakt til en person som er bekreftet syk med covid-19. Det finnes to typer nærkontakter: 1. Hustersmedlemmer og tilsvarende nære kontakter, og 2. Annen nærkontakt.

Som “annen nærkontakt” skal du testes og bør følge opp helsen din i 10 dager.

Få nærkontakter blir smittet, og de fleste som blir syke blir bare litt syke. Noen få kan bli svært syke, og derfor er det viktig at vi bremser spredningen av smitte i samfunnet. Testing, karantene og isolering er avgjørende for å få til dette.

Testing

Som “annen nærkontakt” skal du så snart som mulig kontakte helsetjenesten der du bor for å få testet deg for covid-19. Fram til du får det første prøvesvaret skal du være i karantene. Omtrent 7 dager etter at du kan ha blitt smittet, må du ta en ny test. Fram til du har det andre prøvesvaret, skal du være i karantene på fritiden, men du kan gå på skole og jobb. Testen er gratis.

Oppfølging av egen helse i 10 dager

Som “annen nærkontakt” kan du omgås de du bor med som normalt og gå på skole eller jobb, men du bør gjøre følgende:

- Begrens antall du har nær kontakt med og unngå store forsamlinger og trengsel.
- Vurder helsen din hver dag i 10 dager. Kryss av i skjemaet nedenfor for å holde oversikt.

Logg for vurdering av egen helse i 10 dager										
<i>Kryss av for hver gang du har sjekket deg for symptomer på luftveisinfeksjon og om du føler deg syk</i>										
	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	Dag 8	Dag 9	Dag 10
Morgen										
Kveld										

- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, eller du føler deg syk, skal du straks isolere deg. Kontakt helsevesenet der du bor for test og videre oppfølging.

Hvis du er helsepersonell som jobber direkte med pasienter, må arbeidsgiver informeres og vurdere om du kan jobbe.

Hold deg oppdatert!

Rådene forandrer seg raskt. Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på www.helsenorge.no og www.fhi.no. Få gjerne hjelp fra noen du kjenner hvis informasjonen er vanskelig å forstå. Du kan også ringe informasjonstelefonen på 815 55 015.