# **Smittesporing på arbeidsplass, arrangementer og fritidsaktiviteter**

Smittesporing er viktig for å finne de som kan ha blitt utsatt for smittet med covid-19. Rask og effektiv smittesporing vil stoppe videre spredning av viruset. Vi trenger din hjelp til dette. Du må derfor varsle personer som har vært i kontakt med tilfellet (personen som er smittet med covid-19) i perioden vedkommende har vært smittsom.

**Dette regnes som tilfellets smittsomme periode:**

* To døgn (48 timer) før tilfelle fikk sine første symptomer.
* To døgn (48 timer) før prøven ble tatt dersom tilfellet ikke har symptomer.

**Disse må du varsle**

Personer som har arbeidet innenfor samme avdeling, deltatt på samme arrangement eller fritidsaktivitet med tilfellet i dets smittsomme periode. Personene skal informeres om at de kan ha vært utsatt for smitte, oppfordres til å følg med på egne symptomer og teste seg dersom de får symptomer på luftveisinfeksjon som sår hals, tett nese, snørr, feber, vondt i kroppen eller tung pust og holde seg hjemme inntil negativt svar foreligger. Dette gjelder uansett om de kun har milde symptomer og om de er vaksinert eller ikke.

* **Eksempel på SMS som kan sendes ut**

*Du kan ha vært utsatt for smitte med covid-19 på din arbeidsplass/arrangement/fritidsaktivitet. Du trenger ikke å være i karantene, men du anbefales til å følg med på egne symptomer. Test deg om du får symptomer på luftveisinfeksjon som sår hals, tett nese, snørr, feber, vondt i kroppen eller tung pust og hold deg hjemme inntil negativt svar foreligger. Dette gjelder uansett om du kun har milde symptomer og om du er vaksinert eller ikke.*