# **Til deg som har fått påvist covid-19 - Gi beskjed til dine nærkontakter!**

Smittesporing er viktig for å finne de som kan ha blitt utsatt for smitte med covid-19. Rask og effektiv smittesporing vil stoppe videre spredning av viruset. Vi trenger din hjelp til dette. Du må derfor varsle de du har vært i nærkontakt med i perioden du har vært smittsom.

**Disse regnes som dine nærkontakter:**

* Alle personer du har hatt kontakt med i løpet av de to siste døgn (48 timer) før du fikk dine første symptomer.
* Alle personer du har hatt kontakt med i løpet av de to siste døgn (48 timer) før prøven ble tatt dersom du ikke har symptomer.

For å regnes som nærkontakt må du enten ha hatt fysisk kontakt med en annen, eller at dere har vært nær hverandre (under 2 meter) i mer enn 15 minutter.

**Dette må du gi dine nærkontakter beskjed om:**

* Alle nærkontakter som er *uvaksinerte* eller har fått *én vaksinedose for mindre enn 3 uker siden* skal i karantene og teste seg så raskt som mulig. De kan teste seg ut av karantenen ved å ta en PCR-test tidligst 7 døgn etter at de møtte deg siste gang.
* Personer som er fullvaksinerte og de som har hatt covid-19 siste 12 måneder trenger ikke være i karantene, men de må teste seg dersom de har symptomer og holde seg hjemme inntil et negativt svar foreligger.
* Personer som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 15 uker siden må teste seg en gang mellom døgn 3 og 7 etter at de hadde kontakt med deg siste gang. De trenger ikke være i karantene så lenge de tester seg. Dersom de har symptomer, må de teste seg med en gang og holde seg hjemme inntil negativt svar foreligger.
* Uvaksinerte personer under 18 (uten symptomer)

(*her må kommunen legge inn det som gjelder for sin kommune) eks.*

* + *Hvis personen er 13-17 år (og uvaksinert): Personen må da ta en ta en test så snart som mulig, deretter en ny test 2 dager etter den første testen, og så en siste test 2 dager senere.*
  + *Hvis personen er 12 år eller yngre: Personen må ta en test så snart som mulig, samt en test 3 dager etter den første testen.*
* Alle som har symptomer på luftveisinfeksjon, også milde symptomer (sår hals, tett nese, snørr) skal holde seg hjemme og teste seg uavhengig av vaksinasjonsstatus. Noen kan også ha symptomer som magesmerter, oppkast og diare. Disse skal også teste seg.

**Andre du har vært i kontakt med**

Dersom du i løpet av de to siste døgn (48 timer) før du ble syk eller testet positivt, har vært sammen med andre personer (ikke nærkontakter som beskrevet over) på jobb, skole/barnehage, fritidsaktiviteter (arrangement, idrett, kultur etc.), spisesteder osv. bør du informere din arbeidsgiver, skolen/barnehagen, arrangør, leder etc. om at du har testet positivt. De skal så varsle ansatte, deltagere og andre om at de kan ha vært utsatt for smitte og oppfordre dem til å teste seg dersom de utvikler symptomer.