# **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 bør 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 eller 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:

* **Hustandsmedlemmer og tilsvarende nære (inkludert bestevenn, kjæreste)**
	+ **Fullvaksinerte eller de som har gjennomgått covid-19,** de trenger ikke teste seg.
	+ **Delvaksinerte,** de anbefales én test så snart som mulig etter at de har fått beskjed om at de er din nærkontakt.
	+ **Uvaksinerte,** de anbefales å avstå fra kontakt med andre i 7 dager eller teste seg regelmessig:
		- Daglig selvtestesting i 7 dager, ELLER
		- PCR-test annenhver dag i 7 dager

Ved å gjennomføre det anbefalte testregimet, kan de leve som normalt så lenge de tester negativt.

* + De som tester positivt må gå i isolasjon og informere kommunen og sine nærkontakter.
	+ Alle bør følge ekstra nøye med på egen helse i 10 dager og dersom de får symptomer forenlige med covid-19 bør de teste seg, uavhengig av vaksinasjonsstatus og holde seg hjemme.
* **Øvrige nærkontakter**

Andre personer du har hatt kontakt med for eksempel på jobb, skole/barnehage, fritidsaktivitet, fest osv. bør informeres om at de kan ha vært utsatt for smitte.

* + **Alle** bør følge ekstra nøye med på egen helse i 10 dager og ha lav terskel for testing dersom de får symptomer. Det gjelder uansett vaksinasjonsstatus.
	+ **Uvaksinerte** bør i tillegg teste seg så snart de er informert om at de er nærkontakt. De leve som normalt så lenge de tester negativt. De som tester positivt, må gå i isolasjon og informere kommunen og sine nærkontakter.
* **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 smittesporingsteamet i din kommunen om dette, slik at de i samråd med deg kan vurdere hvordan en eventuell varsling av disse skal skje og hva den skal inneholde.