

## Per te che hai fatto il tampone (test per il Covid-19)

Quando ti sottoponi al test per il Covid-19, ci vogliono uno-due giorni prima che tu riceva l'esito. Contatta il medico se ti ammali o se ti serve assistenza medica mentre stai aspettando l'esito.

Tutti coloro che sospettano di aver contratto il Coronavirus devono fare immediatamente il tampone. I sintomi più frequenti sono febbre, tosse, mal di testa, mal di gola, fiato corto e perdita del gusto e dell'olfatto. Alcuni accusano sintomi più gravi, mentre altri non notano di aver contratto il virus.

Inoltre, ci si deve sottoporre a tampone se si è in quarantena, se si riceve un messaggio dall'app Smittestopp, oppure se si è stati esposti a contagio.

### Cosa fare mentre aspetti l'esito del tampone?

La maggior parte di coloro che hanno fatto il tampone devono rimanere in casa oppure fare la quarantena mentre attendono l'esito del test. Non puoi andare né al lavoro, né a scuola, non puoi prendere i mezzi, né recarti in luoghi pubblici. Devi mantenerti lontano da tutti, compresi gli adulti e i bambini con i quali vivi. I bambini piccoli devono ricevere le cure e le attenzioni di sempre.

- **Se hai fatto il test perché hai i sintomi tipici del Coronavirus**, devi restare in casa e tenerti a distanza dalle altre persone finché non avrai avuto l'esito del tampone.
- **Se hai fatto il test perché ti è giunta la comunicazione che avresti potuto essere stato contagiato o perché hai ricevuto una segnalazione dall' app Smittestopp**, devi restare in casa e tenerti a distanza dalle altre persone finché non avrai ricevuto l'esito del tampone.
- **Se devi stare in quarantena** perché potresti essere stato contagiato, devi sottoporsi a tampone all'inizio della quarantena e prima che essa finisca. La quarantena è obbligatoria, se la violi potresti ricevere una sanzione. Le persone con le quali vivi devono rimanere anche loro in quarantena preventiva fin quando non riceverai l'esito del primo tampone. Dovrai quindi rimanere in quarantena fino alla fine e fare di nuovo il tampone 7 giorni dopo l'ultimo contatto con la persona contagiata. Se il tampone dopo 7 giorni è negativo, puoi concludere la quarantena. Se invece non ti sottoponi a tampone, la quarantena dura 10 giorni da quando hai avuto l'ultimo contatto con la persona contagiata. Se manifesti dei sintomi, devi sottoporsi di nuovo al tampone.
- **Se devi rimanere in quarantena perché sei di ritorno da un viaggio**, devi sottoporsi a tampone sia al tuo arrivo, sia sette giorni dopo. Il tampone e la quarantena sono obbligatori e la loro violazione viene sanzionata. Se il tampone eseguito dopo 7 giorni è negativo, puoi concludere la quarantena. Se abiti insieme ad altri e non puoi isolarti completamente, anche i tuoi coinquilini devono rimanere in quarantena. Se manifesti dei sintomi, devi sottoporsi di nuovo al tampone.
- **Se devi stare in quarantena e ti sono venuti i sintomi del Coronavirus**, devi seguire le regole sull'isolamento perché è probabile che tu abbia il Covid-19. Le regole sull'isolamento sono più rigide di quelle per la quarantena. I tuoi coinquilini devono rimanere anche loro in quarantena finché non

avrà avuto l'esito del primo tampone. Può succedere che anche le altre persone che vivono con te debbano sottoporsi a tampone.

- **Sei hai fatto il tampone senza avere i sintomi del Coronavirus e senza essere stato esposto al contagio**, non c'è bisogno che tu rimanga in casa fin quando non avrai il risultato. Rientri in questo caso se hai fatto il test perché sei stato arruolato in un progetto di ricerca, stai per visitare un'istituzione oppure devi partire per l'estero.

## Come e quando riceverai l'esito del tampone.

Uno-due giorni dopo il test, troverai il risultato sul sito Helsenorge.no (<https://www.helsenorge.no/provesvar/>). Qualche volta ci vorrà magari un po' più di tempo.

Tutte le persone con un codice fiscale o un numero identificativo norvegese che hanno indicato il numero di cellulare o l'indirizzo e-mail alla voce "Informazioni di contatto" su [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no), riceveranno un messaggio via SMS o via e-mail non appena sarà disponibile l'esito. Se invece non hai il codice fiscale o il numero identificativo norvegese, per avere l'esito del tampone dovrai contattare la struttura dove hai fatto il test o chiamare il numero dedicato al Coronavirus nel tuo Comune.

Se hai contratto il Covid-19 (Coronavirus), ci sarà scritto che sei positivo o che il Coronavirus è stato rilevato. Se non hai contratto il Covid-19 (Coronavirus), ci sarà scritto che sei negativo o che il Coronavirus non è stato rilevato.

## Cosa fare se sei risultato positivo al tampone (esito positivo)

Se dal test risulta che hai contratto il Coronavirus, devi metterti subito in isolamento. Il team del Comune che si occupa del "tracciamento" si metterà in contatto con te.

Si tratta di uno strumento importante per interrompere la catena del contagio. Tutti coloro che vivono con te o che sono stati tuoi contatti stretti dovranno mettersi in quarantena.

Anche loro dovranno fare il tampone.

Il Comune ha l'obbligo di riservatezza. È fondamentale che la comunicazione sia chiara, quindi se hai dei dubbi fai pure delle domande. Se non capisci bene la lingua, puoi richiedere la presenza di un'interprete. Il servizio è gratuito.

Se nella tua abitazione non puoi isolarti completamente dagli altri, il Comune ti aiuterà a trovare un'altra sistemazione temporanea.

## Consigli e regole per la quarantena e l'isolamento

- Consigli e regole per la quarantena e l'isolamento: [www.fhi.no/avstand-karantene-isolering](http://www.fhi.no/avstand-karantene-isolering)
- I consigli e le regole per la quarantena e l'isolamento sono tradotti in molte lingue diverse: [www.fhi.no/karanteneisolasjon-flere-sprak](http://www.fhi.no/karanteneisolasjon-flere-sprak)
- In base alle normative vigenti, il mancato rispetto delle regole sull'isolamento e sulla quarantena può essere punito per legge.