

## **Sinulle, jota on kehoitettu pysymään kotona**

Covid-19 aiheuttaa useimmille vain lieviä oireita, mutta jotkut voivat sairastua vakavasti. Siksi tämän sairauden leviämistä yhteiskunnassa yritetään estää. Jotkut saavat lääkäriltä määräyksen pysyä kotona.

- Ne, joilla vahvistetaan Covid-19-tartunta, täytyy eristää muista ihmisistä kokonaan.
- Ne, joilla ei ole sairauden oireita, mutta jotka ovat saattaneet altistua tartunnalle, joutuvat karanteeniin.
- Myös monista maista Norjaan matkustavat joutuvat karanteeniin.

## **Mitä kotiin eristäminen merkitsee?**

Jos lääkäri on todennut, että sinulla on Covid-19 tai odotat koetuloksia, sinun täytyy pysyä eristyksissä, jotta et tartuta muita. Kotiin eristäytyminen merkitsee, että sinun tulee pysyä eristyksissä kaikista ihmisistä, myös niistä, joiden kanssa asut. Et saa mennä ulos. Sinun tulee pysytellä yhdessä huoneessa yksinäsi ja myös ruokailla tässä huoneessa. Et saa käyttää samoja pyyhkeitä kuin muut. Jos sairautesi pahenee, ota yhteys lääkäriin soittamalla numeroon 116 117. Eristys voidaan toteuttaa myös sairaalassa. Eristys päättyy vasta, kun lääkäri on todennut, että sinulla ei ole oireita.

## **Mitä karanteeni merkitsee?**

Jos lääkäri on todennut, että et ole sairas vaan ainoastaan altistunut tartunnalle, joudut karanteeniin. Sama koskee monista maista Norjaan matkustavia. Silloin sinun tulee pysytellä kotona tai muussa paikassa, mutta vaatimukset eivät ole yhtä tiukat kuin kotiin eristämässä. Karanteeni merkitsee sitä, että sinun tulee välttää muita ihmisiä mahdollisuuksien mukaan, mutta sinun ei tarvitse eristäytyä kokonaan. Et voi mennä kouluun, töihin tai harrastuksiin. Et voi käyttää joukkoliikennettä (busseja, raitiovaunuja, metroa, junia, lentokoneita tai laivoja), mutta voit lähteä ulos kävelylle yksin. Jos sinua alkaa yskittää, kurkkusi kipeytyy, saat hengenahdistusta tai sinulle nousee kuume, ota yhteys lääkäriin puhelimitse. 116 117. Covid-19-testaus on Norjassa maksutonta.

Karanteeni päättyy 10 päivän kuluttua Norjaan saapumisesta tai tartunnalle altistumisesta.

**Pysy ajan tasalla!** Viranomaiset pyytävät kaikkia Norjassa asuvia lukemaan tärkeät tiedot koronaviruksesta ja neuvot osoitteesta [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ja [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Neuvot muuttuvat nopeasti. Tiedot ovat saatavissa norjaksi ja englanniksi. Jos sinun on vaikea ymmärtää tietoja, pyydä apua joltain tuttavaltasi.