

## Sinulle, jota on kehotettu pysyttelemään eristyksissä kotona tai karanteenissa

Covid -19 aiheuttaa useimmille vain lieviä oireita, mutta jotkut voivat sairastua todella vakavasti ja pahimmassa tapauksessa kuolla. Siksi yritämme estää tämän sairauden leviämistä yhteiskunnassa.

Taudin leviämisen estämiseksi on koronatartunnan saaneet eristettävä kokonaan muista ihmisistä. Niiden puolestaan joiden luullaan altistuneen tartunnalle on mentävä karanteeniin.

Eristykseen ja karanteeniin menemisestä et voi päättää itse. Jos lääkäri tai joku asuinkuntasi viranomaisista ilmoittaa, että sinun on eristäydyttävä tai mentävä karanteeniin, niin sinun on noudatettava tätä määräystä ja annettuja ohjeita. Niitä jotka eivät näin toimi rangaistaan sakko- tai vankeustuomiolla. Henkilöitä voidaan myös pyytää pysyttelemään kotonaan ilman että laki tähän velvoittaa.

### Mitä kotiin eristäminen merkitsee?

Jos olet saanut koronatartunnan, sinulle tullaan ilmoittamaan eristykseen menemisestä. Tämä merkitsee sitä ettet voi olla muiden ihmisten läheisyydessä, et myöskään niiden läheisyydessä joiden kanssa asut. Sinun on pysyteltävä omassa huoneessa, aterioitava omassa huoneessa yksin, eikä sinun tule mielellään käyttää samaa kylpyhuonetta, wc:tä eikä keittiötä muiden kanssa. Et voi mennä ulos. Pienistä lapsista ja muista hoivaa ja huolenpitoa vaativista henkilöistä on kuitenkin pidettävä huolta kuten tavallisesti.

Mikäli sinulla ei ole eristykseen sopivaa tilaa, kunnan on autettava sinua sellaisen hankkimisessa.

Eristäytyminen jatkuu niin kauan kunnes lääkäri ilmoittaa, ettet enää voi tartuttaa muita. Ota yhteyttä lääkäriin tai lääkäripäivystykseen (puhelinnumero 116 117) jos tunnet itsesi hyvin sairaaksi tai tarvitset lääkinnällistä apua. Jotkut tulevat niin sairaaksi, että heidän on siirryttävä sairaalaan. Tästä päättää lääkäri.

Mikäli olet saanut ilmoituksen siitä että sinulla on koronatartunta, kunnasta tullaan soittamaan sinulle ja suoritetaan ns. «tartunnanjäljitys». Tartunnanjäljitys on tärkeä tartunnan leviämisen pysäyttämiseksi. Kaikkien joiden kanssa asut ja myös muiden henkilöiden, joiden kanssa olet viime aikoina ollut tekemisissä on mentävä karanteeniin.

Kunnan työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Kysy, jos sinulle on joku epäselvää. on tärkeää että te tässä tilanteessa ymmärrätte toisianne. Voit myös pyytää tulkkausapua mikäli sinulla on vaikeuksia ymmärtää kieltä. Tulkkipalvelut povat ilmaisia.

### Mitä karanteenissa oleminen merkitsee?

Sinun on mentävä karanteeniin, jos sinulle ilmoitetaan että olet ollut tartunnalle altistuneena. Samoin sinun on mentävä karanteeniin, jos saavut Norjaan useimmista muista maista. Karanteenissa oleminen merkitsee sitä että sinun on pidettävä hyvä etäisyys kaikkiin muihin ihmisiin, myös niihin

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

joiden kanssa asut yhdessä. Poikkeuksen tekevät pienet lapset sekä hoivaa ja huolenpitoa tarvitsevat henkilöt, joista on pidettävä huolta kuten tavallisesti.

Norjaan matkustavista useimpien on oleskeltava karanteenihotellissa muutaman päivän ajan ja maksettava tästä itse. Jos aiot olla karanteenissa kotonasi, sinulla on oltava oma huone, etkä saa käyttää muiden kanssa yhteisiä tiloja silloin kun muut ovat paikalla. Jos tämä ei ole mahdollista siellä missä asut, voit saada tarjouksen toisesta asunnosta, esimerkiksi karanteenihotellissa.

Et saa mennä kouluun, työhön etkä osallistua muihin aktiviteetteihin.

Et voi myöskään käyttää julkisia kulkuneuvoja (bussia, raitiovaunua, metroa, junaa, lemtokonetta tai matkustaja-alusta).

Voit mennä kävelyille yksin, mutta sinun tulee pitää 2 metrin etäisyys kaikkiin muihin.

Sinun tulee pyytää muita tekemään ostokset puolestasi tai tilata netistä ruokaa kotiovelle. Jos sinulle on aivan välttämätöntä tehdä ruoka- tai lääkeostokset itse, niin voit ne tehdä, mutta sinun on pidettävä etäisyyttä muihin ja käytettävä kasvosuojainta.

Sinun on tehtävä koronatesti sekä karanteeniajan alussa että sen lopussa ja välittömästi jos saat koronaoireita. Koronatesti on ilmainen. On todennäköistä että olet saanut tartunnan, mikäli sinulle kehityy karanteenissa olon aikana koronaoireita. Tässä tilanteessa sinun on mentävä eristyksiin niin kauaksi aikaa kunnes olet saanut testivastauksen. Ota yhteyttä lääkäriin jos testivastausta odotellessasi tulet sairaaksi tai lääkinnällistä apua.

Karanteeni kestää tavallisesti 10 vuorokautta laskettuna Norjaan saapumispäivästä tai viimeisestä päivästä jolloin olit tartunnalle alttiina. Karanteeniaika on ohi, jos sinulla ei ole oireita, ja jos testivastaus on negatiivinen testistä, joka on otettu aikaisintaan 7 vuorokautta Norjaan saapumisen jälkeen tai tartunnalle altistumisen jälkeen.

## Pysyttele ajan tasalla!

Viranomaiset kehoittavat kaikkia Norjassa asuvia lukemaan koronaviirusta koskevat tärkeät tiedotteet ja ohjeet nettiosoitteista [www.fhi.no](http://www.fhi.no) ja [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Ohjeet muuttuvat usein. Tietoa on saatavissa eri kielillä. Ohjeet voivat olla erilaisia eri kunnissa. Tästä syystä on tärkeää että pysyttelet ajan tasalla ja seuraat mitkä ohjeet kulloinkin ovat voimassa oman kuntasi alueella. Kehotamme pyytämään käännösapua, mikäli sinulla on vaikeuksia ymmärtää kieltä tai annettuja ohjeita ja tietoa.