

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

Fyrir þig sem hefur fengið skilaboð um  vera heima í einangrun eða sóttkví

Flestir sem veikjast af kóróna (covid-19) f eins vg einkenni, en sumir geta orðið alvarlega veikir og jafnvel dið ef allt fer  versta veg. Þess vegna reynum við  hefta útbreiðslu smits í samfélaginu.

Þeir sem greinast með kóróna verða  vera alveg einangraðir frá öðru fólki til  hindra frekara smit. Þeir sem kunna  hafa smitast verða  fara í sóttkví.

Það velur enginn sjálfur hvort farið er í einangrun og sóttkví. Ef þú færð skilaboð frá lækni eða sveitarfélagi um  þú eigir  fara í sóttkví eða einangrun þarftu  fylgja reglum og rðum um það. Hægt er  refsa þeim með sektum eða fangelsi sem ekki fylgja reglunum. Fólk er líka stundum beðið um  halda sig heima þtt því sé það ekki skylt lgum samkvæmt.

Hvað þýðir það  vera í einangrun?

Ef þú ert með kóróna færðu skilaboð um  vera í einangrun. Það þýðir  þú átt ekki  vera nálægt ðrum, heldur ekki þeim sem þú býrð með. Þú átt  vera í herbergi út af fyrir þig, borða í herberginu og helst ekki  deila baðherbergi, salerni eða eldhúsi með öðrum. Þú mátt ekki fara út. Ungbrn og fólk sem hefur þörf fyrir heilbrigðisþjónustu má f sna hefðbundnu umönnun.

Ef þú hefur ekki gang  stað sem hentar fyrir einangrun getur sveitarfélagið stoðað þig við  finna hann.

Einangrunin varir þar til læknirinn segir  nú getir þú ekki lengur smitað æðra. Hafðu samband við lækni eða lknavakt (í síma 116 117) ef þr líður mjög illa eða þarft  læknishjálp  halda. Sumt fólk verður svo illa veikt  það þarf  fara  sjúkrahús. S ákvörðun er í höndum læknis.

Ef þú færð tilkynningu um  þú sért með kóróna, verður hringt í þig frá sveitarfélaginu til  framkvæma „smitrakningu“. Smitrakning er nauðsynlegur liður í því  stöðva smit. Þ þurfa allir sem þú býrð með eða hefur verið í sambandi við undanfarið  fara í sóttkví.

Hjá sveitarfélaginu gilda reglur um þagnarskyldu. Gagnkvmur skilningur er mikilvægur og því skaltu spyrja um það sem þr leikur forvitni   vita. Þú getur beðið um túlk ef þú átt í erfiðleikum með  skilja málið. Þjónusta tlks er þr  kostnaðarlausu,

Hvað þýðir það  vera í sóttkví?

Ef þú færð  vita  þú hafir orðið fyrir smiti þarftu  vera í sóttkví. Það sama  við ef ferðast er til Noregs frá flestum ðrum löndum. Sóttkví þýðir  þú þarft  halda góðri fjarlægð við alla, líka þá sem þú býrð með. Undantekningin er s  ungbörn og fólk sem hefur þörf fyrir heilbrigðisþjónustu má f sna hefðbundnu umönnun.

Þegar komið er til Noregs þurfa flestir  gista nokkra daga  sttkvarhteli og greiða kostnaðinn sjálfir. Ef þú ætlar  vera heima í sóttkví þarftu helst  hafa þitt eigið herbergi og ekki nota

Til deg som har fått beskjed om å vere hjemme i isolasjon eller karantene

Språk: Islandsk



Norwegian Institute of Public Health

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

sameiginleg rými á meðan aðrir eru þar. Sé þetta ekki mögulegt þar sem þú býrð geturðu fengið tilboð um að búa annars staðar, til dæmis á sóttkvíarhótel.

Þú mátt hvorki fara í skóla né vinnu né taka þátt í hvers kyns starfsemi.

Þú mátt heldur ekki ferðast með almenningssamgöngum (strætó, sporvagni, jarðlest, lest, flugvél eða ferju).

Þú mátt fara út að ganga en ættir alltaf að halda 2 metra fjarlægð við annað fólk.

Þú ættir að fá einhvern til að kaupa inn fyrir þig eða panta heimsendan mat. Ef þú neyðist til þess að gera nauðsynleg matar- eða lyfjainnkaup sjálf(ur) máttu gera það með því skilyrði að halda fjarlægð og nota grímu.

Þú ættir að fara í kórónapróf bæði þegar sóttkví hefst og áður en henni lýkur og strax og þú finnur fyrir einkennum um kóróna. Kórónaprófin eru jú ókeypiss. Ef þú finnur fyrir einkennum kóróna í sóttkvínni ertu líklega með smit. Þá þarftu að vera í einangrun þar til niðurstöður haf borist úr prófinu. Leitaðu læknis ef þú veikist eða þarft á læknishjálpi að halda á meðan þú bíður eftir niðurstöðum.

Sóttkví varir að jafnaði í 10 daga eftir komu til Noregs eða frá því að þú varðst síðast fyrir smiti. Ef þú færð neikvætt svar í fyrsta lagi 7 sólarhringum eftir komu til landsins eða eftir að þú smitaðist, og ert án einkenna, er sóttkvíartímabilinu lokið.

Fylgstu með þróun mála!

Yfirvöld biðja alla sem búsettir eru í Noregi um að lesa mikilvægar upplýsingar og ráð um kórónaveiruna á www.fhi.no og www.helsenorge.no. Ráðin breytast oft. Upplýsingarnar eru á mörgum tungumálum. Ráðin geta verið mismunandi eftir sveitarfélögum. Það er mjög mikilvægt að fylgjast vel með því sem við á um einmitt þitt sveitarfélag. Ef þú átt í vandræðum með að skilja upplýsingarnar hvetjum við þig til þess að fá einhvern til að hjálpa þér með að þýða þær.