

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

## Fyrir þig sem hefur fengið skilaboð um að vera heima í einangrun, sóttkví eða biðsóttkví

Flestir sem veikjast af kóróna (covid-19) fá aðeins væg einkenni, en sumir geta orðið alvarlega veikir og jafnvel dáið ef allt fer á versta veg. Þess vegna reynum við að hefta útbreiðslu smits í samfélaginu.

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

Það velur enginn sjálfur hvort farið er í einangrun og sóttkví. Ef þú færð skilaboð frá lækni eða sveitarfélagi um að þú eigir að fara í sóttkví eða einangrun þarftu að fylgja reglum og ráðum um það. Hægt er að refsa þeim með sektum eða fangelsi sem ekki fylgja reglunum. Fólk er líka stundum beðið um að halda sig heima þótt því sé það ekki skylt lögum samkvæmt.

### Hvað þýðir það að vera í einangrun?

Ef þú ert með kóróna færðu skilaboð um að vera í einangrun. Það þýðir að þú átt ekki að vera nálægt öðrum, heldur ekki þeim sem þú býrð með. Þú átt að vera í herbergi út af fyrir þig, borða í herberginu og helst ekki að deila baðherbergi, salerni eða eldhúsi með öðrum. Þú mátt ekki fara út. Ungbörn og fólk sem hefur þörf fyrir heilbrigðisþjónustu má fá sína hefðbundnu umönnun.

Ef þú hefur ekki aðgang að stað sem hentar fyrir einangrun getur sveitarfélagið aðstoðað þig við að finna hann.

Einangrunin varir þar til lækurinn segir að nú getir þú ekki lengur smitað aðra. Hafðu samband við lækni eða læknavakt (í síma 116 117) ef þér líður mjög illa eða þarft á læknishjálp að halda. Sumt fólk verður svo illa veikt að það þarf að fara á sjúkrahús. Sú ákvörðun er í höndum læknis.

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

Hjá sveitarfélaginu gilda reglur um þagnarskyldu. Gagnkvæmur skilningur er mikilvægur og því skaltu spyrja um það sem þér leikur forvitni á að vita. Þú getur beðið um túlk ef þú átt í erfiðleikum með að skilja málið. Þjónusta túlks er þér að kostnaðarlausu,

### Hvað þýðir það að vera í sóttkví?

Ef þú færð að vita að þú hafir orðið fyrir smiti þarftu að vera í sóttkví. Það sama á við ef ferðast er til Noregs frá flestum öðrum löndum. Sóttkví þýðir að þú þarft að halda góðri fjarlægð við alla, líka þá sem þú býrð með. Undantekningin er sú að ungbörn og fólk sem hefur þörf fyrir heilbrigðisþjónustu má fá sína hefðbundnu umönnun.

Þegar komið er til Noregs þurfa flestir að gista nokkra daga á sóttkvíarhótelum og greiða kostnaðinn sjálfir. Ef þú ætlar að vera heima í sóttkví þarftu helst að hafa þitt eigið herbergi og ekki nota

Til deg som har ftt beskjd om  vere hemme i isolasjn,  
karantene eller ventekarantene  
Sprk: Islandsk

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

sameiginleg rymi  meðan Þórir eru þar. Sé þetta ekki mögulegt þar sem þ byr geturðu fengið  
tilboð um  búa annars staðar, til demis  sttkvarhteli.

Þ mtt hvorki fara í skla n vinnu n taka þátt í hvers kyns starfsemi.

Þ mtt heldur ekki ferðast með almenningssamgöngum (strætó, sporvagni, jarlest, lest, flugvél eða ferju).

Þ mtt fara út  ganga en ættir alltaf  halda 2 metra fjarlægð við annað fólk.

Þ ættir  f einhvern til  kaupa inn fyrir þig eða panta heimsendan mat. Ef þú neyðist til þess   
gera nauðsynleg matar- eða lyfjainnkaup sjálf(ur) mttu gera það með því skilyrði  halda fjarlægð  
og nota grímu.

Þ ættir  fara í krnaprf bæði þegar sóttkví hefst og áður en henni lkur og strax og þ finnur  
fyrir einkennum um kóróna. Krnaprfin eru j okeypis. Ef þú finnur fyrir einkennum kóróna í  
sttkvinni ertu líklega með smit. Þ þarftu  vera í einangrun þar til niðurstöður haf borist úr  
prófinu. Leitaðu læknis ef þú veikist eða þarft  læknishjálp  halda  meðan þú biður eftir  
niðurstöðum.

Sóttkví varir  jafnaði í 10 daga eftir komu til Noregs eða frá því  þ varst síðast fyrir smiti. Ef þú  
færð neikvætt svar í fyrsta lagi 7 sólarhringum eftir komu til landsins eða eftir  þ smitaðist, og ert  
n einkenna, er sttkvartmabilinu lokið.

## Hvað þýðir það  vera í bisttkv?

Ef þú byr með einhverjum/einverri sem er þr nkomin/n þarftu  vera í bisttkv þar til  
viðkomandi hefur fengið sínar fyrstu niðurstöður. Su fyrstu niðurstöður viðkomandi neikvæðar er  
bisttkv þinni lokið. Su niðurstöður viðkomandi jákvæðar þarftu  fara í almenna sóttkví sem  
varir lengur (sj hr  ofan).

S viðkomandi undir 2 ára aldri eða ekki er hægt  prófa hann/hana af einhverjum öðrum ástæðum  
er hægt  binda enda  bisttkvna með því  fara í próf í fyrsta lagi 3 sólarhringum eftir síðustu  
samskipti viðkomandi við einhvern smitaan. Þ getur alltaf htt í þinni bisttkv þegar viðkomandi  
hefur lokið sinni sóttkví.

Ef viðkomandi finnur fyrir einkennum kóróna  meðan hann eða hún er í sóttkví er viðkomandi  
líklega með smit. Þú þarft þ sem samblingur viðkomandi  vera í sóttkví þar til neikvæðar  
niðurstöður úr prófunum hafa borist.

Ef þú ert í bisttkv feru eftir sömu reglum og gilda um sóttkví. Það þýðir  þ þarft  halda þig  
heima og gta  góðri fjarlægð við annað fullorðið fólk og eldri brn á heimilinu.

## Fylgstu með þróun mla!

Yfirvld biðja alla sem búsettir eru í Noregi um  lesa mikilvægar upplýsingar og r um  
krnaveiruna á [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Rin breytast oft. Upplýsingarnar eru   
mörgum tungumálum. Rin geta verið mismunandi eftir sveitarfélögum. Það er mjög mikilvægt   
fylgjast vel með því sem við  um einmitt þitt sveitarfélag. Ef þú átt í vandræðum með  skilja  
upplýsingarnar hvetjum við þig til þess  f einhvern til  hjálpa þr með  þa þr.