

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

Flestir sem verða veikir af covid-19 sjúkdóminum fá aðeins væg sjúkdómseinkenni, en sumir geta orðið alvarlega veikir. Þess vegna reynum við að hefta útbreiðslu smits í samfélaginu. Læknar biðja sumt fólk um að vera heima.

- Þeir sem greinast með covid-19 verða að vera alveg einangraðir frá öðru fólk.
- Þeir sem ekki eru greindir með sjúkdóm, en kunna að hafa smitast, verða að fara í sóttkví.
- Sóttkví á einnig við þegar komið er til Noregs frá mörgum löndum.

### Hvað er einangrun heima?

Ef læknir hefur sagt þér að þú sért með covid-19, eða ef þú ert að bíða eftir svári við prufu, verður þú að vera í fullkominni einangrun svo þú smitir ekki aðra. Einangrun heima merkir að þú átt að vera í einangrun frá öllum, líka þeim sem þú býrð með. Þú mátt ekki fara út, þú ættir að vera í herbergi út af fyrir þig, borða í herberginu og deila ekki handklæði með öðrum. Ef ástand þitt versnar, skaltu hafa samband við lækni í síma 116 117. Einnig er mögulegt að vera í einangrun á sjúkrahúsi. Einangrunin varir þar til læknirinn segir að þú sért laus við smit.

### Hvað er sóttkví?

Ef læknir hefur sagt að þú sért ekki veikur/veik, en að þú hafir orðið mikið fyrir smiti, verður þú að vera í sóttkví. Það sama gildir um komu til Noregs frá mörgum löndum. Þú verður að vera heima eða á öðrum hentugum stað, en það er ekki eins strangt og hvað varðar einangrun heima. Sóttkví merkir að þú átt að draga úr samskiptum við annað fólk eins mikið og mögulegt er, en þú þarft ekki að vera í algerrri einangrun. Þú mátt ekki fara í skóla, vinnu eða stunda aðrar athafnir. Þú mátt ekki ferðast með almenningssamgöngum (strætó, sporvagni, neðanjarðarlest, lest, flugvél eða ferju), en þú mátt fara í göngutúr einsamall/einsömul. Ef þú færð hósta, hálsbólgu, mæði eða ert með hita, er mikilvægt að þú hafir samband við lækni í síma 116 117. Skimun fyrir covid-19 er ókeypis í Noregi.

Sóttkví varir allt að 10 dögum eftir að þú komst til Noregs eða varðst síðast fyrir smitun.

**Hafðu ávalt nýjustu upplýsingar tiltækar!** Yfirvöld biðja alla þá sem búa í Noregi að lesa mikilvægar upplýsingar og ráð um kórónaveiruna á [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Ráðin geta breyst. Upplýsingarnar eru fánlegar á norsku og ensku. Ef þú átt í vandræðum með að skilja upplýsingarnar hvetjum við þig til að leita aðstoðar einhvers sem þú þekkir.