

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon, karantene eller ventekarantene

De fleste som får korona (covid-19) får bare milde plager, men noen kan bli svært syke og i verste fall dø. Derfor prøver vi å bremse spredningen av smitte i samfunnet.

For å hindre videre smitte, må de som har fått korona isoleres helt fra andre mennesker. De man tror kan være smittet må være i karantene.

Isolasjon og karantene er ikke noe du velger. Hvis du får beskjed om at du skal i karantene eller isolasjon av legen eller kommunen du bor i, må du følge regler og råd for dette. De som ikke gjør det, kan straffes med bøter eller fengsel. Man kan også bli bedt om å holde seg hjemme uten at det er pålagt etter loven.

Hva betyr det å være i isolasjon?

Hvis du har korona får du beskjed om å være i isolasjon. Det betyr at du ikke skal være i nærheten av andre mennesker, heller ikke de du bor med. Du bør være på et rom for deg selv, spise på rommet og helst ikke dele bad, toalett eller kjøkken med andre. Du kan ikke gå ut. Små barn eller personer med behov for helsehjelp må få den omsorgen de vanligvis får.

Hvis du ikke har et sted som passer for isolasjon, skal kommunen hjelpe deg med å skaffe det.

Isolasjonen varer til legen sier at du ikke lenger kan smitte andre. Kontakt lege eller legevakt (telefon 116 117) hvis du føler deg veldig syk eller trenger medisinsk hjelp. Noen blir så syke at de må på sykehus. Dette avgjør legen.

Får du beskjed om at du har korona, ringer kommunen deg for å gjøre det vi kaller for "smittesporing". Smittesporing er viktig for å kunne stoppe smitten. Alle du bor med, og alle du har vært nært sammen med den siste tiden, må da i karantene.

Kommunen har taushetsplikt. Det er viktig at dere forstår hverandre, så spør hvis du lurer på noe. Du kan be om tolk dersom det er vanskelig å forstå språket. Tolk er gratis.

Hva betyr det å være i karantene?

Hvis du får vite at du har vært utsatt for smitte må du være i karantene. Det samme gjelder hvis du reiser til Norge fra de fleste andre land. Karantene betyr at du skal holde god avstand til alle, også de du bor med. Unntak kan være for små barn og personer med behov for helsehjelp som må få den omsorgen de vanligvis får.

Ved innreise til Norge, må de fleste være noen dager på karantenehotell, og betale for det selv. Hvis du skal være hjemme i karantene, bør du helst ha eget rom, og ikke bruke fellesrom når det er andre der. Hvis dette ikke er mulig der du bor, kan du få tilbud om å være på et annet sted, for eksempel på et karantenehotell.

Du skal ikke gå på skole, jobb, eller delta på andre aktiviteter.

Til deg som har fått beskjed om å være hjemme i isolasjon,
karantene eller ventekarantene
Språk: Norsk Bokmål

Opprettet: 03/2020 Oppdatert: 28.03.21

Du kan heller ikke ta kollektivtransport (buss, trikk, t-bane, tog, fly eller ferge).

Du kan gå tur ute alene, men du bør holde 2 meters avstand til andre.

Du bør få andre til å handle for deg eller bestille mat levert hjem på døren. Hvis du er helt nødt til å gjøre nødvendige innkjøp av mat eller medisiner, kan du gjøre det, men da må du holde avstand og bruke munnbind.

Du bør teste deg både når karantenen begynner og før den slutter, og straks hvis du får symptomer på korona. Test for korona er da gratis. Dersom du utvikler symptomer på korona når du er i karantene er det sannsynlig at du er smittet. Du må da være i isolasjon til du har fått svar på testen. Kontakt lege hvis du blir syk eller trenger medisinsk hjelp mens du venter på testsvar.

Karantene varer vanligvis i 10 døgn etter at du kom til Norge eller sist du var utsatt for smitte. Hvis du får negativt svar på test tatt tidligst 7 døgn etter innreise eller etter du ble utsatt for smitte, og du ikke har symptomer, er karantenetiden over.

Hva betyr det å være i ventekarantene?

Hvis du bor sammen med en som er nærkontakt må du være i ventekarantene frem til nærkontakten har fått sitt første testsvar. Hvis nærkontaktens første testsvar er negativt, er du ikke lenger i ventekarantene. Hvis nærkontaktens testsvar er positivt, må du være i vanlig karantene som varer lenger (se over).

Dersom nærkontakten du bor med er under 2 år, eller man av andre grunner ikke får testet han eller henne, kan du avslutte ventekarantenen ved å teste deg tidligst 3 døgn etter nærkontaktens siste kontakt med den som er smittet. Du kan alltid avslutte ventekarantenen når nærkontakten du bor med har avsluttet sin karantene.

Dersom nærkontakten utvikler symptomer mens han eller hun er i karantene, er det sannsynlig at personen er smittet. Da må du som bor med nærkontakten være i karantene frem til nærkontakten får et negativt prøvesvar.

Hvis du er i ventekarantene, skal du følge de samme rådene som om du er i karantene. Det vil si at du må holde deg hjemme, og holde god avstand til andre voksne og større barn som du bor med.

Hold deg oppdatert!

Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på www.fhi.no og www.helsenorge.no. Rådene forandrer seg ofte. Informasjonen er tilgjengelig på flere språk. Det kan være ulike råd i ulike kommuner. Det er derfor viktig at du holder deg oppdatert for hva som gjelder i den kommunen du er i. Dersom du har problemer med å forstå informasjonen, oppfordrer vi deg til å be noen om hjelp til å oversette.