

## **Til deg som har fått beskjed om å holde deg i karantene eller hjemmeisolasjon**

De fleste som utvikler sykdommen Covid-19 får bare milde plager, men noen kan bli svært syke. Derfor prøver vi å bremse spredningen av smitte i samfunnet. Noen blir bedt av lege om å holde seg hjemme.

- De som får påvist Covid-19 må isoleres helt fra andre mennesker.
- De som ikke har fått påvist sykdom, men som kan ha vært utsatt for smitte, må være i karantene.
- Karantene gjelder også ved innreise til Norge fra mange land.

### **Hva er hjemmeisolasjon?**

Hvis en legen har sagt at du har Covid-19, eller hvis du venter på prøvesvar, må du holde deg helt isolert slik at du ikke smitter andre. Hjemmeisolasjon betyr at du skal være isolert fra alle, også de du bor sammen med. Du kan ikke gå ut, du bør være på et rom for deg selv, spise på rommet og må ikke dele håndkle med andre. Hvis tilstanden din forverrer seg, må du kontakte lege på telefon 116 117. Det går også an å være isolert på sykehus. Isolasjonen varer til legen sier at du er smittefri, eller at prøveresultatet viser at du ikke har Covid-19.

### **Hva er karantene?**

Hvis en lege har sagt at du ikke er syk, men at du har vært mye utsatt for smitte, må du være i karantene. Det samme gjelder ved innreise til Norge fra flere land. Du må holde deg hjemme eller på et annet egnet sted, men det er ikke like strengt som ved hjemmeisolasjon. Karantene betyr at du skal redusere kontakt med andre mennesker mest mulig, men du behøver ikke være helt isolert. Du kan ikke gå på skole, jobb, og andre aktiviteter. Du kan ikke ta kollektivtransport (buss, trikk, t-bane, tog, fly eller ferge), men du kan gå en tur ute alene. Dersom du begynner å få hoste, halsbetennelse, er kortpustet eller har feber, er det viktig at du kontakter lege på telefon. 116 117. Test for covid-19 er gratis i Norge.

Karantene varer til 10 dager etter at du kom til Norge eller sist var utsatt for smitte.

**Hold deg oppdatert!** Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på [www.fhi.no](http://www.fhi.no) og [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no). Rådene kan forandrer seg. Informasjonen er tilgjengelig på norsk og engelsk. Dersom du har problemer med å forstå informasjonen, oppfordrer vi deg til å be noen du kjenner om hjelp.