

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

Dei fleste som får korona (covid-19) får berre milde plager, men nokre kan bli svært sjuke og i verste fall døy. Difor prøver vi å bremse spreinga av smitte i samfunnet.

For å hindre vidare smitte, må dei som har fått korona isolerast heilt frå andre menneske. Dei ein trur kan vere smitta må vere i karantene.

Isolasjon og karantene er ikkje noko du vel. Om du får beskjed om at du skal i karantene eller isolasjon av legen eller kommunen du bur i, må du følgje reglar og råd for dette. Dei som ikkje gjer det, kan bli straffa med bøter eller fengsel. Ein kan også bli beden om å halde seg heime utan at det er pålagt etter lova.

Kva betyr det å vere i isolasjon?

Om du har korona får du beskjed om å vere i isolasjon. Det betyr at du ikkje skal vere i nærleiken av andre menneske, heller ikkje dei du bur med. Du bør vere på eit rom for deg sjølv, ete på rommet og helst ikkje dele bad, toalett eller kjøken med andre. Du kan ikkje gå ut. Små barn eller personar med behov for helsehjelp må få den omsorga dei får til vanleg.

Om du ikkje har ein stad som passar for isolasjon, skal kommunen hjelpe deg med å skaffe det.

Isolasjonen varar til legen seier at du ikkje lenger kan smitte andre. Kontakt lege eller legevakt (telefon 116 117) om du føler deg veldig sjuk eller treng medisinsk hjelp. Somme blir så sjuke at dei må på sjukehus. Dette avgjer legen.

Om du får beskjed om at du har korona, ringjer kommunen deg for å gjere det vi kallar for «smittesporing». Smittesporing er viktig for å kunne stoppe smitten. Alle du bur med, og alle du har vore nært saman med den siste tida, må då i karantene.

Kommunen har teieplikt. Det er viktig at de forstår kvarandre, så spør om du lurar på noko. Du kan be om tolk om det er vanskeleg å forstå språket. Tolk er gratis.

Kva betyr det å vere i karantene?

Om du får vite at du har vore utsett for smitte må du vere i karantene. Det same gjeld om du reiser til Noreg frå dei fleste andre land. Karantene betyr at du skal halde god avstand til alle, også dei du bur med. Unntak kan vere for små barn og personar med behov for helsehjelp som må få den omsorga dei vanlegvis får.

Ved innreise til Noreg, må dei fleste vere nokre dagar på karantenehotell, og betale for det sjølv. Om du skal vere heime i karantene, bør du helst ha eige rom, og ikkje bruke fellesrom når det er andre der. Om dette ikkje er mogleg der du bur, kan du få tilbod om å vere på ein annan stad, til dømes på eit karantenehotell.

Du skal ikkje gå på skole, jobb, eller delta på andre aktivitetar.

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

Språk: Nynorsk

Oppretta: 03/2020 Oppdatert: 02.07.21

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

Du kan gå tur ute åleine, men du bør halde 2 meters avstand til andre.

Du bør få andre til å handle for deg eller bestille mat levert heim på døra. Om du er heilt nøydd til å gjere nødvendige innkjøp av mat eller medisinar, kan du gjere det, men då må du halde avstand og bruke munnbind.

Du bør teste deg både når karantenen byrjar og før han sluttar, og straks om du får symptom på korona. Test for korona er då gratis. Om du utviklar symptom på korona når du er i karantene er det sannsynleg at du er smitta. Du må då vere i isolasjon til du har fått svar på testen. Kontakt lege om du blir sjuk eller treng medisinsk hjelp medan du ventar på testsvar.

Karantene varar vanlegvis i 10 døgn etter at du kom til Noreg eller sist du var utsett for smitte. Om du får negativt svar på test tatt tidlegast 7 døgn etter innreise eller etter du vart utsett for smitte, og du ikkje har symptom, er karantenetida over.

Hald deg oppdatert!

Styresmaktene ber alle som bur i Noreg om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på www.fhi.no og www.helsenorge.no. Råda forandrar seg ofte. Informasjonen er tilgjengeleg på fleire språk, og det kan vere ulike råd i ulike kommunar. Det er difor viktig at du held deg oppdatert for kva som gjeld i den kommunen du er i. Om du har problem med å forstå informasjonen, oppfordrar vi deg til å be nokon om hjelp til å omsetje.