

Sosial og fysisk kontakt under pandemien

DE DU BOR MED

Kan inkludere kjæresten.

De som bor alene kan velge seg 2–3 «nærmeste».

Det samme gjelder for ungdom som bor hjemme.

For barn kommer kohorten og 2–3 venner i tillegg.

Kan være fysisk nær.

SOSIALE KONTAKTER

Venner, øvrige familie.

Begrens antallet du har kontakt med i sosiale sammenhenger utover de du bor med og nødvendige kontakter på skole og jobb.

Regler vil variere nasjonalt og lokalt avhengig av smittesituasjonen.

Minst én meters avstand.

ARRANGEMENTER,
fritidsaktiviteter og idrett.

Regler vil variere nasjonalt og lokalt avhengig av smittesituasjonen.

Minst én meters avstand.

Nærkontakter kan komme fra alle disse kategoriene

Nærkontakter: Dere har vært nærmere enn 2 meter i mer enn 15 minutter, eller tatt på hverandre.

Gjelder dersom man har vært sammen med en bekreftet smittet mindre enn 48 timer før den smittede fikk de første symptomene.

De som blir definert som «nærkontakt» til en person med covid-19, skal i karantene.