



## Generelle spørsmål om koronavirus

### 1. Hvor farlig er koronaviruset?

De fleste får milde symptomer, mens andre kan bli alvorlig syke, og noen kan dø. Derfor er det viktig at vi alle gjør det vi kan for å begrense smittespredning.

### 2. Hva er forskjell på koronavirus og influensa?

Koronavirus og influensavirus gir begge luftveissykdom, men det er to forskjellige virus og koronaviruset kan hos noen gi alvorlig akutte pusteproblemer eller lungesvikt. Fordi det er et nytt virus er det også mer alvorlig fordi nesten alle kan bli smittet siden folk ikke har immunitet og vi ikke har ikke en vaksine ennå.

### 3. Hva er symptomene på koronaviruset?

Det vanligste er å få vondt i halsen, hoste, feber og muskelsmerter. Noen får diare og vondt i magen. Noen kan miste smak- og luktesans. Hvilke symptomer man får og hvor syk man blir kan variere mye mellom personer. Barn og unge får ofte milde eller få symptomer.

### 4. Kan man ha koronaviruset uten at man har symptomer? Kan man smitte andre selv om man ikke har symptomer?

Noen personer kan ha koronaviruset uten å utvikle symptomer. Dette gjelder særlig barn og yngre voksne. Den viktigste smitten skjer når personer har symptomer, men det er også mulig med smitte rett før man får symptomer. Vi vet ikke ennå om personer uten symptomer kan smitte andre.

### 5. Hvor lenge er man syk?

Det vil variere, men det ser ut til at de typiske forløpene er:

- Mildt forløp (de fleste syke, om lag åtte av ti): Symptomene går over i løpet av en til to uker og man har sjelden behov for behandling fra helsevesenet.
- Moderat forløp: Etter 4-7 dager med milde symptomer får noen lungebetennelse med tung pust, forverring av hoste, og stigende feber. Noen trenger å komme på sykehus.
- Alvorlig forløp: Det samme som ved moderat forløp, men i tillegg trenger noen intensivbehandling, blant annet hjelp med å puste. Personer med moderat og alvorlig forløp kan ha symptomer i 3-6 uker. Noen få av de som blir alvorlig syke dør.

### 6. Hvordan blir man smittet?

Sykdommen smitter som ved forkjølelse og influensa ved at virus overføres fra luftveiene hos en syk person, på tre måter:

- Gjennom luften ved at den syke nyser eller hoster slik at viruset pustes inn eller kommer i kontakt med slimhinnen i øyne, nese eller munn hos personer som står i nærheten.



- Ved direkte kontakt når den syke har fått viruset på hendene og overfører det ved kontakt med andre som igjen via hendene bringer det i kontakt med slimhinner i øyne, nese eller munn.
- Ved indirekte kontakt når viruset har blitt overført til møbler, ting eller kontaktflater (for eksempel dørhåndtak, tastatur, telefon og lignende) gjennom nys/host eller ved at den syke har tatt på ting som andre tar på etterpå.

7. Hvordan kan jeg unngå å bli smittet?

Det aller viktigste er å holde avstand, ha god håndhygiene og gode hostevaner. Viruset kan overføres fra hendene via munn, øyne og nese. Unngå å ta deg i ansiktet. Vask hendene ofte og grundig med såpe og vann, særlig etter hosting/nysing, etter toalettbesøk, før du lager mat og før du skal spise og ellers ved synlig skitne hender. Husk å vaske mellom fingrene, vask tommelen, vask oppå hånden og håndleddene i minst 20 sekunder til sammen.

8. Hvis jeg har hatt korona og blitt frisk igjen, har jeg virkelig blitt kvitt viruset for alltid?

Koronaviruset er et helt nytt virus og det er mye vi ennå ikke vet. Men vi tror at man er beskyttet eller har en viss immunitet etter å ha vært syk. Hvor lenge det varer vet vi ikke.

9. Hjelper det å ta antibiotika for å beskytte seg?

Nei, antibiotika er kun effektivt mot bakterier, ikke virus. Koronaviruset er et virus og antibiotika skal ikke brukes til å forebygge eller behandle sykdommen.

10. Finnes det medisiner eller en vaksine for korona?

Det finnes per i dag ikke noen vaksine mot koronaviruset, men det forskes på dette for å kunne utvikle en vaksine. Det forskes også på om andre eksisterende medisiner kan hjelpe å behandle korona.

11. Hva gjør jeg hvis jeg tror jeg har koronavirus? Når bør jeg søke legehjelp?

Ta tidlig kontakt med fastlegen hvis du tror du kan være smittet med koronaviruset. Hvis du får høy feber og tungt for å puste, ta raskt kontakt med fastlege eller legevakt (telefon 116 117). Ring 113 bare ved svært alvorlige symptomer.

12. Kan man bare dra til legevakta hvis man tror man er smittet?

Nei. Ring til fastlegen din eller legevakt (telefon 116 117) så får du beskjed om hva du skal gjøre. Dette er viktig for å hindre smittespredning.

13. Jeg føler meg syk og vil bli testet. Hvor kan jeg ta en test?

Ta kontakt med fastlegen eller legevakt (telefon 116 117), de vil vurdere om du skal testes. Helsevesenet har ikke kapasitet til å teste alle som ønsker det, men man jobber med å øke test kapasiteten.

14. Hvis jeg blir syk og bor alene, hvem kan kjøpe mat til meg? Hvem skal passe på meg hvis jeg blir verre?



Hvis du blir syk og er alene er det viktig at du tar kontakt med familie, venner, kollegaer eller naboer og forteller at du er syk og spør om de kan hjelpe deg med å handle mat. Hvis du ikke har noen som kan hjelpe deg er det viktig at du tar kontakt med fastlegen din og forteller at du er syk, at du bor alene og at du trenger hjelp. Det er mulig å få hjelp av kommunen eller bydelen og det er mange frivillige organisasjoner som også kan hjelpe.

15. Hvis en i familien blir syk, hvordan kan vi isolere den personen? Vi bor så trangt.

Det kan være vanskelig å isolere en person helt når man bor trangt, men hvis man har et eget soverom bør den syke personen være på det rommet hele tiden, mens andre oppholder seg i stua og på kjøkkenet. Det er viktig å ha god hygiene, vaske toalett og bad når den syke personen har brukt det og også vaske tallerkener, glass og bestikk med én gang.

## Hva er greit å gjøre i hverdagen

### 1. Hvorfor gis det ulike råd i ulike land, hva skal jeg følge?

Tiltak og erfaringer fra ett land er ikke nødvendigvis overførbart til et annet. Rådene som gis i Norge er basert på forskning, den kunnskapen vi har og forholdene i Norge. Tiltakene endrer seg basert på ny informasjon og hvordan det går i Norge. Derfor er det viktig å holde seg oppdatert, og følge råd fra helsemyndighetene.

### 2. Kan jeg gå på butikken eller på apoteket?

Hvis du er frisk, kan du gå på butikken og apoteket. Unngå å ta på overflater andre tar på, og hold god avstand til andre mennesker i butikken. Hvis du har symptomer skal du holde deg hjemme. Da må du be noen om å hjelpe deg å handle.

### 3. Er det farlig å bruke kollektiv transport?

Det er ikke farlig å bruke kollektiv transport, men om du kan unngå å bruke det vil det redusere risiko for å bli smittet. Det er bedre å sykle eller gå om du kan det.

### 4. Hva skal vi gjøre hvis vi ikke kan få kjøpe hånddesinfeksjon i butikker eller apoteket?

Å vaske hendene grundig med såpe og vann er mer effektivt enn hånddesinfeksjon.

### 5. Kan jeg ha besøk av venner eller familie?

Du kan ha besøk, men av få personer, og helst de samme personene, og ikke ulike personer hver gang. Det er best å møtes utendørs. Møter du andre bør dere holde god (minst 1-2 meter) avstand. Det er best å snakke med hverandre på telefon og på video, da unngår dere muligheten for å smitte og bli smittet. Særlig hvis du selv er i risikogruppen, eller om du har venner og familie som er i risikogruppen.

### 6. Er det trygt å åpne post eller brev? Hva skal man gjøre før man tar på dem?

Ja, det er trygt, det er liten sjanse for at man kan bli smittet ved å ta imot post eller brev. Det er uansett lurt å vaske hendene når man har vært utenfor huset.

### 7. Kan jeg klemme mine tre nærmeste venner?

Nei, man bør ikke klemme og håndhilse på andre enn de man bor med.

### 8. Hvordan bør jeg vaske huset og klær?

Du kan bruke vanlige rengjøringsmidler når du vaske hjemmet ditt og klær og tekstiler. Husk å vaske flater som er vanlig at man tar på hver dag ekstra grundig og ofte – kjøkkenbenken, bordet, håndtak på dører, kjøleskapsdør og skapdører, osv.

### 9. Kan barn leke med hverandre eller være sammen? Hva med ungdom?



Barn og ungdom kan være sammen med søsken som normalt. Dette gjelder også barn og ungdom fra skilte familier som har flere hjem.

Når det gjelder kontakt med andre bør man redusere antall personer så mye som mulig. Prøv å ha noen 1-2 faste lekevenner og holde seg til de samme lekevennene gjennom denne perioden. Dette gjelder også for ungdom. Hold minst 1 meters avstand. Hold gjerne kontakt med andre på andre måter som telefon og videosamtaler.

Det er bedre å møtes utendørs enn innendørs. Begrens dere til små grupper, ikke mer enn fem personer, og begrens samvær til få timer. Unngå lekeplasser eller steder med mange barn eller andre personer. Begrens overnattingsbesøk i denne perioden. Vask hender ofte, både før, under og etter lek. Ha god hostehygiene.

Barn og ungdom med symptomer på luftveisinfeksjon holdes hjemme og bør ikke være sammen med andre barn og ungdom utenfor familien. Dette gjelder også ved milde symptomer. Barn og ungdom som er i hjemmeisolasjon eller hjemmekarantene skal ikke omgås barn og ungdom utenfor husstanden.



## Risikogrupper

### 1. Hvem er i risikogruppen?

Du er i risikogruppen hvis du

- er over 65 år eller
- er voksen og har hjertesykdom, lungesykdom, diabetes, kreft eller høyt blodtrykk.
- Kanskje også hvis du er voksen med fedme eller røyker.

### 2. Er det farlig at vi besøker besteforeldre?

Hvis besteforeldre er i risikogruppen bør dere ikke besøke dem, hvis det ikke er helt nødvendig. Ta heller kontakt på telefon og video.

### 3. Er koronavirus farligere for en med diabetes og høyt blodtrykk enn en person med bare diabetes?

Det er særlig eldre personer med risikofaktorer som kan få alvorlig forløp av covid-19-sykdom, og risiko for alvorlig sykdom øker med økende alder og flere risikofaktorer.

### 4. Hva bør jeg gjøre hvis jeg er i risikogruppen?

Du som er i risikogruppen må være særlig nøye med hygiene og holde særlig god avstand til andre mennesker. I tillegg til de generelle rådene om hygiene og avstand, bør du følge disse rådene:

- Sørg for at du har nødvendige medisiner tilgjengelig. Fortsett med fast medisiner, og gjør kun endringer i samråd med egen lege. Møt til avtalte timer i helsevesenet, hvis du ikke har fått beskjed om noe annet.
- Det er fint å holde seg i form ved å gå tur, men unngå steder med mange mennesker.
- Begrens bruk av offentlig transport dersom det er mulig, særlig i rushtiden.
- Unngå samvær med personer med symptomer på luftveissykdom.
- Unngå pass av mindre barn, da disse ofte har ingen eller milde symptomer på covid-19 og kan smitte deg som er i risikogruppe.
- Hvis noen du bor med ikke føler seg frisk (spesielt hvis du mistenker covid-19), begrens samværet med disse. Om mulig, anbefales det å oppholde seg og å sove på separate rom, og ha eget bad/toalett. Hvis dette ikke er mulig, er det viktig å holde avstand og ha separat håndkle på bad/toalett og egne baderomsartikler.
- Arbeidstakere i risikogrupper bør i samråd med arbeidsgiver vurdere behov for tilrettelagt arbeid vurdert ut fra individuell risiko. Sykemelding er ikke anbefalt med mindre tilrettelegging ikke er mulig.
- Hold deg oppdatert om situasjonen ved å følge med på lokale medier, Folkehelseinstituttets nettsider og/eller helsenorge.no

### 5. Jeg bor sammen med en som er i risikogruppen. Hva bør jeg gjøre for å unngå å smitte ham?

Råd til pårørende til personer som er i særlig risiko



- Følg de generelle rådene for hygiene og avstand.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon eller ikke føler deg frisk, hold avstand. Om mulig opphold deg og sov på separat rom, og ha eget bad/toalett. Hvis dette ikke er mulig, er det viktig å holde avstand og ha separat håndkle på bad/toalett og egne baderomsartikler.



## Bruk av ordinære helsetjenester

### 1. Er det farlig for meg å møte til timer på sykehuset?

Hvis du har fått innkalling til time på sykehuset er det viktig at du møter til den timen. Sykehusene har innført strenge tiltak for å unngå smitte i sykehuset. Hvis du er i karantene eller har luftveissymptomer må du ringe og gi beskjed om det. De som har kalt deg inn til timen vil fortelle hva du skal gjøre.

### 2. Husk at du har rett til tolk når du skal til time i helsetjenesten.

Du skal ikke ta med deg noen andre til timen din med mindre du absolutt trenger det. Dette er for å beskytte andre pasienter og helsepersonell mot smitte.

### 3. Kan jeg gå til fastlegen nå?

Ikke vær redd for å kontakte fastlegen din eller møte opp til avtalt time. Hvis du er i karantene eller har luftveissymptomer må du ringe og gi beskjed om det. Noen fastleger kan tilby videokonsultasjon, men hvis fastlegen mener at det er viktig, vil de be deg om å komme til legekantoret for konsultasjon. Husk at du har rett til tolk når du skal til time i helsetjenesten.

### 4. Er vaksine og legekontroll for barn etter vanlig standard som før?

Ja! Det er viktig å vaksinere barn som vanlig – særlig i disse sårbare tider ønsker vi ikke et utbrudd av andre sykdommer. Det er også viktig å møte opp til kontroll som vanlig. Men hvis du eller barnet er syk eller i karantene, ring helsestasjonen eller legekantoret der du har time for å gi beskjed og få ny time. For å minske risiko for smitte, er det kun en forelder som kan møte til time med barnet. Husk at du har rett til tolk i møte med helsetjenesten.

## Korona, graviditet og amming

### 1. Er koronaviruset farlig for gravide?

Det er foreløpig lite som tyder på at gravide er spesielt utsatt for å utvikle alvorlig sykdom med det nye koronaviruset. Råd for å forebygge smitte hos gravide er de samme som for befolkningen forøvrig.

Gravide kvinner som har kronisk sykdom eller svangerskapskomplikasjoner bør diskutere med legen sin om det er grunn til å være ekstra forsiktig og om det er behov for tilrettelegging på arbeidsplassen. Sykemelding anbefales ikke med mindre det ikke er mulig å tilrettelegge arbeidet.

### 2. Hvis mor er smittet skal barnet hennes bli tatt fra henne etter fødsel og isolert fra henne?

Hvis du får påvist koronavirus like før eller under fødsel, vil du få eget rom, personalet vil bruke smittebekledning og det kan være aktuelt også for deg å bruke munnbind. Du kan være sammen med barnet ditt etter fødselen med mindre du er alvorlig syk, eller barnet ditt er svært prematurt eller sykt. Føde- og nyfødtavdelingene i Norge er beredt til å håndtere både deg og barnet ditt og har utarbeidet gode rutiner hvordan de best skal hjelpe.





### 3. Kan man amme når man har korona?

Friske mødre som ikke har symptomer på luftveisinfeksjon eller påvist koronavirus kan amme. Mødre med luftveisinfeksjon eller påvist koronavirus kan også amme, men skal følge noen ekstra råd for å forebygge smitte:

- Praktiser god håndhygiene ved all nærkontakt med barnet. Mor bør alltid vaske hender grundig før amming.
- Mor bør unngå å ta på brystene, på samme måte som man ikke skal ta seg i ansiktet. Dette for å unngå å overføre smitte fra hender til brystet, og deretter til barnet. Ved behov kan brystene vaskes med såpe og vann; ikke bruk sprit.
- Mor bør ikke hoste eller nyse rett på barnet. Hold litt avstand utenom amming. Hvis mor hoster eller nyser mens hun ammer, bør hun hoste/nyse bort fra barnet og i papirlommetørklær som kastes.
- Vask huset regelmessig, inkludert vask/desinfisering av overflater som mor har vært i kontakt med, som dørhåndtak, mobiltelefoner m.m.
- Det anbefales ikke å bruke munnbind i hjemmet med mindre det har blitt anbefalt av helsepersonell i helt spesielle situasjoner med særlig sårbare mødre/barn.
- Barnet kan fritt være rundt andre personer i husholdningen som ikke har symptomer.
- Hvis du har vært i kontakt med helsevesenet skal du følge de rådene du får derfra.