

TIL DEG SOM ER HUSSTANDSMEDLEM TIL EN SMITTET

(og ikke kan holde avstand)

DU REGNES SOM NÆRKONTAKT FORDI:

Du bor sammen med en smittet person uten at det er mulig å holde nødvendig avstand.

- Nødvendig avstand betyr at den smittede kan unngå nærkontakt med andre, ha enerom, eget bad og eget kjøkken eller mulighet for matsservering.

SMITTEKARANTENE

Du skal begynne å telle 10 døgn i smittekarantene når personen du bor med har vært 4 døgn i isolasjon. Det betyr at den totale karantenetiden blir 14 døgn.

HVORDAN GJENNOMFØRE SMITTEKARANTENEN:

- Du MÅ oppholde deg på et egnet oppholdssted eller i eget hjem.
- Du KAN IKKE gå på jobb, skole eller barnehage.
- Du KAN IKKE foreta reiser innenlands.
- Du KAN IKKE ta offentlig transport.
- Du KAN IKKE oppsøke offentlige steder; som butikker, apotek og kafeer. Om du ikke har andre alternativer kan du gå nødvendige ærender i butikk eller apotek. Sørg for å holde god avstand til andre.
- Du KAN IKKE ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som bor i samme husholdning.
- Foreldre og barn kan gjennomføre samvær selv om en av dem er i smittekarantene.

Du kan gå turer ute. Barn og unge bør ha mulighet til lek, og det oppfordres til å gå ut og leke med barna minst én gang om dagen. Husk å holde avstand til andre.

TESTING

Du skal ta en selvtest, antigen hurtigtest eller PCR-test etter 11 døgn (4 + 7). Hvis denne testen er negativ, kan du avslutte smittekarantenen.

Ved en eventuelt positivt selvtest/antigen hurtigtest må du kontakte helsetjenesten for en PCR-test. Du skal isolere deg selv i påvente av svar på denne.

EKSEMPEL

En familie på tre bor sammen. Sønnen i huset får en positiv covid-19-test. Han skal i isolasjon i 6 døgn. Mor og far skal i smittekarantene. De kan begynne å telle 10 døgn når sønnen har vært 4 døgn i isolasjon. Det betyr at den totale karantenetiden blir 14 døgn. Etter 11 døgn (4+7) skal foreldrene ta en selvtest, antigen hurtigtest eller PCR-test og kan avslutte smittekarantenen hvis den er negativ

UNNTAK FRA SMITTEKARANTENEN

- Du er unntatt smittekarantene hvis du har gjennomgått COVID-19 de siste 3 måneder.
- Du er unntatt smittekarantene hvis du har tatt 3. vaksinedose/tilsvarende for minimum 1 uke siden. Du må likevel testes daglig med selvtest eller antigen hurtigtest i 7 dager. Eventuelt annen hver dag med PCR-test i 7 dager.

ER DU I SMITTEKARANTENE OG UTVIKLER SYMPTOMER PÅ COVID-19, SKAL DU KONTAKTE HELSE- OG OMSORGSTJENESTE FOR Å TESTE DEG