

TIL DEG SOM ER ØVRIG NÆRKONTAKT

KOLLEGA/ KLASSEKAMERAT/ MIDDAGSGJEST

DU REGNES SOM NÆRKONTAKT FORDI:

- Du har hatt kontakt med en person som er bekreftet smittet med koronaviruset mindre enn 48 timer før den smittede fikk de første symptomene/testet positivt.

OG kontakten har vært

- under to meters avstand i mer enn 15 minutter ELLER
- direkte fysisk kontakt ELLER
- direkte kontakt med sekret.

HVORDAN GJENNOMFØRE SMITTEKARANTENEN:

- Du skal oppholde deg på et egnet oppholdssted eller i eget hjem.
 - På et egnet oppholdssted må du kunne unngå nærkontakt med andre, ha enerom, eget bad og eget kjøkken eller mulighet for matsservering.
- 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.
- Foreldre og barn kan gjennomføre samvær selv om en av dem er i smittekarantene.
- Du skal unngå å ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som bor i samme husholdning.

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 hold avstand til andre.

TESTING

ETTER 3 DØGN: Du kan teste deg med selvtest, antigen hurtigtest eller PCR-test. Hvis denne er negativ, kan du avslutte karantenen i arbeid- eller skoletiden. Det vil si at du fortsatt må være i karantene på fritiden din og kan for eksempel ikke dra på besøk til andre eller drive med fritidsaktiviteter.

ETTER 7 DØGN: Du kan ta en ny selvtest, antigen hurtigtest eller PCR-test. Er den negativ kan du avslutte fritidskarantenen også.

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.

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 er unntatt smittekarantene hvis du er under 18 år eller går på videregående skole. Du anbefales likevel å teste deg.

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