

## **TIL DEG SOM ER SMITTET MED COVID-19**

Du har testet positivt for COVID-19, og må derfor være i isolasjon. Dette gjelder uavhengig av om du er vaksinert eller ikke.

### **REGLER FOR ISOLASJON**

- Du **MÅ** holde deg hjemme hele tiden, og ikke gå ut. Du kan være i egen hage eller på egen balkong/veranda/terrasse gitt at du kan holde avstand til andre.
- Du **MÅ** be andre om hjelp til nødvendig ærend.
- Du skal helst holde to meters avstand til de du bor sammen med.
- Du skal helst ha eget rom og bad. Bruk egne baderomsartikler, inkludert eget håndkle.
- Du bør få maten levert til rommet ditt eller være alene på kjøkkenet.
- Du og de du bor sammen med må være nøye med hånd- og hostehygiene for å unngå å spre smitte innad i husstanden.
- Du og din husstand kan ikke ha besøk.

OBS!: Barn og ungdommer har behov for omsorg, selv om de har koronasykdom.

### **VARIGHET ISOLASJON**

**MED SYMPTOMER:** Du skal være i isolasjon i minimum 6 døgn fra tidspunktet symptomene startet. For å avslutte isolasjonen må du ha vært feberfri i minimum 24 timer, uten bruk av febernedsettende medisiner. Isolasjonen avsluttes også i de tilfellene der andre i din husstand fortsatt er i isolasjon eller karantene.

**UTEN SYMPTOMER:** Hvis du ikke har hatt symptomer på COVID-19 kan du avslutte isolasjonen når det har gått 6 døgn fra du tok den positive COVID-19 testen. Isolasjonen avsluttes også i de tilfellene der andre i din husstand fortsatt er i isolasjon eller karantene.

**PERSONER PÅ SYKEHUS ELLER SOM GÅR PÅ IMMUNDEMPENDE BEHANDLING:** Kravet om isolering kan være lenger.

### **RETSYMPOMER**

Restsymptomer er symptomer som er igjen etter isolasjonstiden er over. Det kan være tap av/endret smak- luktesans, hoste, tungpustethet og nedsatt allmenntilstand. Disse symptomene går som oftest over av seg selv etter litt tid.

Så lenge du har gjennomført isolasjonstiden og har vært feberfri i 24 timer uten bruk av febernedsettende medisin, er det greit å ha enkelte restsymptomer.

Dersom du føler deg syk, bør du holde deg hjemme til allmenntilstanden din er bedre.

## **DU ER SELV ANSVARLIG FOR Å KARTLEGGE DINE NÆRKONTAKTER!**

**INFORMER DISSE OM KARANTENERELGER SOM STÅR SKREVET PÅ KOMMUNENS HJEMMESIDE.**

## **DEFINISJON NÆRKONTAKT**

- Nærkontakter er personer som har hatt kontakt med deg mindre enn 48 timer før du 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.

## **NÆRKONTAKT INNDELING**

**HUSSTANDSMEDLEM SOM IKKE KAN HOLDE AVSTAND:**

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 matservering.

**HUSTANDSMEDLEM SOM KAN HOLDE AVSTAND OG TILSVARENDE NÆRE:**

Er husstandsmedlemmer som KAN holde avstand/ kjæreste/bestevenn/ tilsvarende nære som oppfyller definisjonen som nærkontakt.

**ØVRIGE NÆRKONTAKTER:**

Er kollegaer/ klassekamerater/ middagsgjester eller andre som du har omgått periodisk/over kort tid, som samtidig oppfyller definisjonen som nærkontakt.

**DINE NÆRKONTAKTER FINNER INFORMASJONSSKRIV TILPASSET SIN INNDELING (se over) PÅ KOMMUNENS HJEMMESIDE.**