

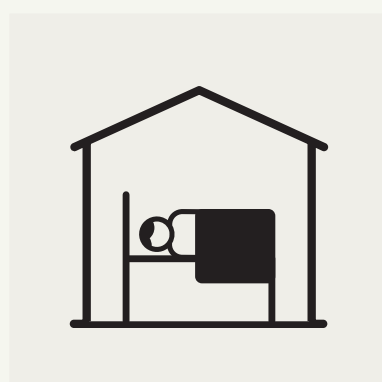


Informasjon om COVID-19

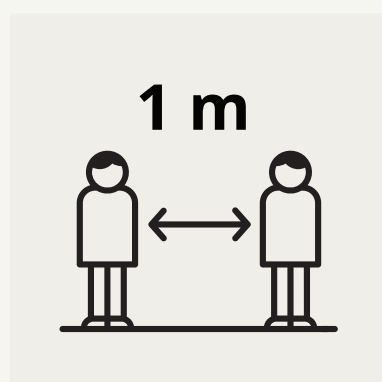
Unngå spredning av COVID-19



Vask / desinfiser
hender nøye og ofte



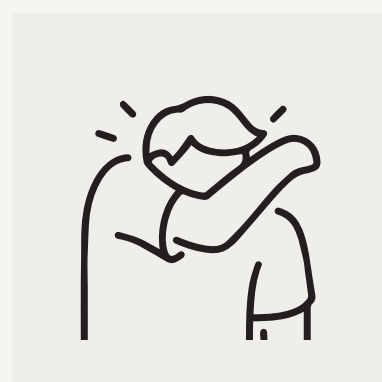
Vær hjemme
når du er syk



Hold minst 1 meter
avstand mellom
deg og andre



I noen situasjoner kan
du bli bedt om å bruke
munnbind (når det er
vanskelig å opprettholde
1 meter avstand)



Dekk nese og munn med
bøyet albue eller papir-
lommelørkle når du
nyser eller hoster



Symptomer

Vanlige symptomer:

Feber, hoste og vanskeligheter med å puste.
Tap av smak og luktesans kan også være et symptom.

Mer alvorlige symptomer:

Noen kan utvikle lungebetennelse, pustevansker
eller annen alvorlig sykdom.

Testing

Hvem?

1. Alle med akutt luftveisinfeksjon eller andre symptomer på COVID-19.
2. Alle som har vært utsatt for smitte med COVID-19, enten som nærkontakt eller etter reise i land eller region med høy forekomst* de siste 10 dagene.
3. Alle som selv mistenker at de er smittet av COVID-19, bør få anledning til å teste seg.

*På www.fhi.no kan du holde deg oppdatert på smittespredningen i inn- og utland. Land som er markert «røde» anses som land med høy smitte spredning.

Hvordan?

1. Hvis du er syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.
2. Les på hjemmesidene til kommunen du oppholder deg i for informasjon om gjennomføring av testing. Du må ha avtale på testsenter før du drar dit. Testing er gratis.
3. På avtalt tidspunkt dra til testsenter og ta testen. Lege eller legevakt vil gi deg viktig info på forhånd om hvordan testing foregår på en trygg måte ved testsenteret.
4. Kort tid etter vil du kunne sjekke resultatet online på <https://www.helsenorge.no/provesvar>.

NØDTELEFON

- Ved behov for akutt helsehjelp, ring fastlegen. Får du ikke kontakt med fastlegen, ring legevakt på 116 117.
- Ved fare for liv og helse, ring 113.

For mer informasjon:

KIA Norge (informasjon om Covid-19 på 39 ulike språk): kianorge.no/covid-19 • FHI www.fhi.no • Helse Norge www.helsenorge.no
Du kan også ringe Helse Norges informasjonstelefon: 815 55 015 (hverdager kl 08:00 -15:30).