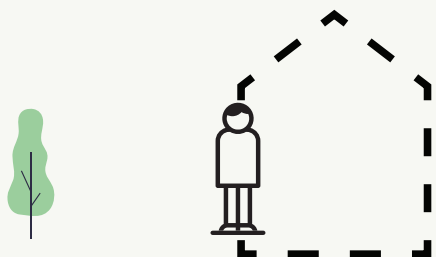


Forskjellen mellom karantene og hjemmeisolering

Hvis du er nærkontakt til noen som har testet positivt på covid-19 eller hvis du har kommet hjem til Norge etter reise i et "rødt" land er du i:

KARANTENE

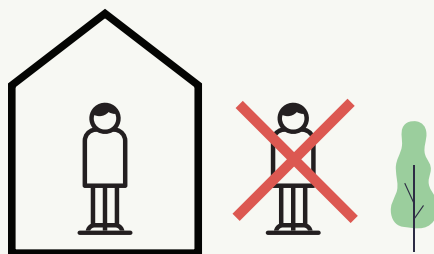


- ✗ Ikke gå på skole eller jobb
- ✗ Ikke ta offentlig transport
- ✗ Unngå å besøke andre eller ha besøk selv

- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek
- Dere som bor sammen kan omgås normalt. De du bor med er ikke i karantene
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering

Hvis du har testet positivt for covid-19 er du i:

HJEMMEISOLERING



- ✗ Ikke forlat hjemmet
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad
- Vask overflater hyppig
- Få hjelp til å handle
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsestanden din
- De du bor sammen med skal være i karantene

Sist oppdatert:
24.11.2020

NORSK



Informasjon om COVID-19



For mer informasjon:

KIA NORGES nettside (informasjon på 39 ulike språk): kianorge.no/covid-19

Helse Norges informasjonstelefon: 815 55 015 (hverdager kl 08.00 -15.30)



kianorge.no

Informasjonen i brosjyren er fra hentet fra FHI og Helse Norges nettsider **13.11.2020** Hold deg oppdatert på siste informasjon på: www.fhi.no or www.helsenorge.no

Begrens spredningen 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 papirlommetørkle når du nyser eller hoster

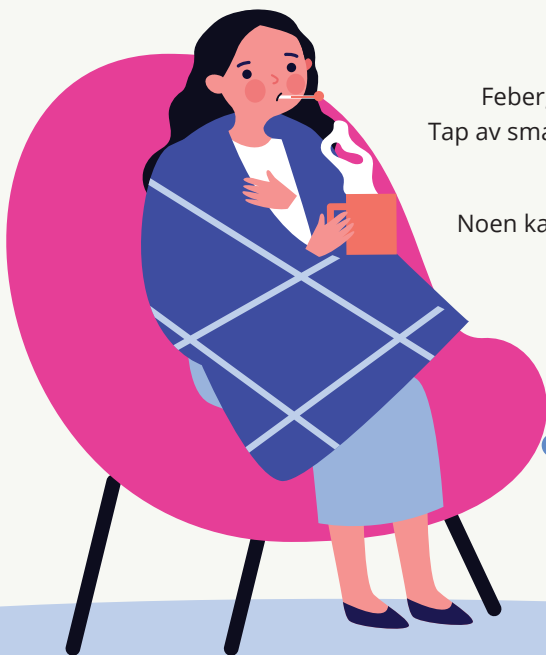
Symptomer

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.

* Land med høy smitte blir markert som «røde». Hold deg oppdatert på www.fhi.no

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.
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. Testing er gratis.



NØDTELEFON

- Hvis du utvikler høy feber og pustevansker, kontakt fastlege eller legevakt så fort som mulig. Telefon 116 117
- Ved fare for liv og helse, ring 113.

Login på HelseNorge med elektronisk id for å sjekke testresultatet:

NORSK: helsenorge.no/provesvar

ENGELSK: helsenorge.no/coronavirus/test-results

Sosial distanse

Retningsligner for samlinger i private hjem (lokale tiltak kan variere)

- Begrens nærkontaktene dine (ikke ha mange gjester eller omgås mange forskjellige mennesker).
- Minimum 1 meters avstand – både til bords og ellers.
- Gjør det enkelt for gjester å vaske/desinfisere hender, både når de ankommer og under besøket.
- Bare de som er friske kan delta.
- Hold oversikt over hvem som er til stede i tilfelle behov for smittesporing.

Hold deg oppdatert på: www.fhi.no