

TIL DEG SOM ER HUSSTANDSMEDLEM SOM KAN HOLDE AVSTAND

Eller tilsvarende nære; Kjæreste/Bestevenn/Overnattingsbesøk

DU REGNES SOM NÆRKONTAKT FORDI:

Du har hatt kontakt med en person som er bekreftet smittet med coronaviruset 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.

REGLER:

Etter endringer av karantenebestemmelsene 26.01.22, kan du gjennomføre testregime istedenfor smittekarantene.

Personer som ikke kan gjennomføre testregime må i smittekarantene (se eget skjema).

TESTREGIME

Du skal teste deg daglig med selvtester i 5 døgn etter siste kontakt med bekreftet smittet person.

De første 10 døgn etter nærkontakten

- Du anbefales å benytte munnbind når du er innendørs på offentlig sted.
- Du bes unngå store sammenkomster/arrangementer
- Du bes være ekstra oppmerksom på utvikling av symptomer på COVID-19. Ved symptomer bes du holde deg hjemme og teste deg med hurtigtester.

Ved en eventuelt positiv selvtest må du isolere deg hjemme etter gjeldende regler for isolasjon.

Du finner informasjon om isolasjons regler og registrering av positive selvtester på kommunens hjemmeside.