

TIL DEG SOM ER HUSSTANDSMEDLEM TIL EN SMITTET (og ikke kan holde avstand)

DU REGNES SOM NÆRKONTAKT FORDI:

Du 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.

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 11 døgn (6 døgn i den smittedes isolasjonsperiode + 5 døgn etter dette). Dette gjelder også barn.

- 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.