

TIL DEG SOM IKKE KAN GJENNOMFØRE TESTREGIME OG MÅ I KARANTENE

NÆRKONTAKTER SOM KAN HOLDE AVSTAND:

Du bes teste deg så snart som mulig etter nærkontakten for å sikre videre smittesporing. Du må gjennomføre smittekarantene etter gjeldende regler (se under) i 10 dager, men kan avslutte karantenen på dag 7, ved en negativ selvtest.

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.

HUSSTANDSMELDEMMER SOM IKKE KAN HOLDE AVSTAND:

Du bes teste deg så snart som mulig etter nærkontakten for å sikre videre smittesporing. Du må gjennomføre smittekarantene etter gjeldende regler (se under) i 14 dager. (10 dager fra den smittede personen har vært 4 dager i karantene). Etter 11 dager (4+7) kan du avslutte karantenen ved å ta en negativ selvtest.

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.

HVORDAN GJENNOMFØRE SMITTEKARANTENEN:

- Du **MÅ** oppholde deg på et egnet oppholdssted eller i eget hjem.
- Du **KAN IKKE** gå på jobb, skole eller barnehage.
- Du **KAN IKKE** foreta reiser innenlands.
- Du **KAN IKKE** ta offentlig transport.
- Du **KAN IKKE** oppsøke offentlige steder; som butikker, apotek og kafeer. Om du ikke har andre alternativer kan du gå nødvendige ærender i butikk eller apotek. Sørg for å holde god avstand til andre.
- Du **KAN IKKE** ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som bor i samme husholdning.

- Foreldre og barn kan gjennomføre samvær selv om en av dem er i smittekarantene.

Du kan gå turer ute. Barn og unge bør ha mulighet til lek, og det oppfordres til å gå ut og leke med barna minst én gang om dagen. Husk å hold avstand til andre.

ER DU I SMITTEKARANTENE OG UTVIKLER SYMPTOMER PÅ COVID-19, SKAL DU ISOLERE DEG HJEMME OG TESTE DEG MED SELVTEST.