

## **TIL DEG SOM ER HUSSTANDSMEDLEM SOM KAN HOLDE AVSTAND/ KJÆRESTE/ BESTEVENN/ TILSVARENDE NÆRE.**

### **DU REGNES SOM NÆRKONTAKT FORDI:**

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

### **HVORDAN GJENNOMFØRE SMITTEKARANTENEN:**

- Du skal oppholde deg på et egnet oppholdssted eller i eget hjem.
  - På et egnet oppholdssted må du kunne unngå nærkontakt med andre, ha enerom, eget bad og eget kjøkken eller mulighet for matservering.
- 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.
- Foreldre og barn kan gjennomføre samvær selv om en av dem er i smittekarantene.
- Du skal unngå å ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som bor i samme husholdning.

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.

### **TESTING**

**SÅ SNART SOM MULIG:** skal du teste deg med en selvtest, antigen hurtigtest, eller PCR-test. Du skal fortsatt være i karantene ved negativ test.

**ETTER 7 DØGN:** skal du også teste deg med selvtest, antigen hurtigtest eller PCR-test. Hvis denne testen er negativ, kan du avslutte karantene.

Ved en eventuelt positivt selvtest/antigen hurtigtest må du kontakte helsetjenesten for en PCR-test. Du skal isolere deg selv i påvente av svar på denne.

### **UNNTAK FRA SMITTEKARANTENEN**

- Du er unntatt smittekarantene hvis du har gjennomgått COVID-19 de siste 3 måneder.
- Du er unntatt smittekarantene hvis du har tatt 3. vaksinedose/tilsvarende for minimum 1 uke siden. Du må likevel testes daglig med selvtest eller antigen hurtigtest i 7 dager. Eventuelt annen hver dag med PCR-test i 7 dager.

**ER DU I SMITTEKARANTENE OG UTVIKLER SYMPTOMER PÅ COVID-19, SKAL DU KONTAKTE HELSE- OG OMSORGSTJENESTE FOR Å TESTE DEG.**