

- Du bør ha eget rom og bad når dette er mulig. Bruk egne baderomsartikler, inkludert eget håndkle.
- Du må være nøye med hånd- og hostehygiene for å unngå å smitte andre i husstanden.
- Gjennomfør hyppig rengjøring av hjemmet, spesielt de stedene som dere ofte tar på.

Oppholdssted for isolasjon

Du isoleres i hjemmet, eller eventuelt i helseinstitusjon eller et annet sted ved behov.

Kommunen er ansvarlig for at du har et egnet sted å gjennomføre isolasjonen på. Dersom kommunen vurderer at du ikke kan gjennomføre isolasjonen hjemme, skal kommunen tilby opphold på hotell eller annet egnet sted. Kommunen kan også bestemme at de som den smittede bor med må oppholde seg på et annet egnet oppholdssted. I begge tilfeller skal kommunen dekke kostnadene.

Følg med på symptomer

Ta kontakt med lege, helst per telefon, hvis sykdommen din forverres (f.eks. dersom du får pustevansker).

Legebesøk

Dersom du må til legen din eller må oppsøke annen helsetjeneste, ring helsetjenesten og fortell at du har eller blir vurdert for å ha covid-19. Dette vil hjelpe helsetjenesten med å iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet. Du bør ikke benytte offentlig transport eller taxi. Gi beskjed til helsetjenesten dersom du ikke kan benytte egen bil.

Klesvask og rengjøring

Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader.

Hyppig rengjøring av overflater, slik som baderomservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk, anbefales. Vanlige renholdsmidler kan benyttes.

Regler i karantene

(Gjelder likt for smittekarantene og ventekarantene)

Det er viktig at du er årvåken på utvikling av symptomer som hoste, halsbetennelse, kortpustethet eller feber. Dersom du er nærkontakt til en person med påvist covid-19 og får symptomer, skal du ringe lege.

Ved sykdom følges råd for hjemmeisolering.

Personer i karantene kan ikke:

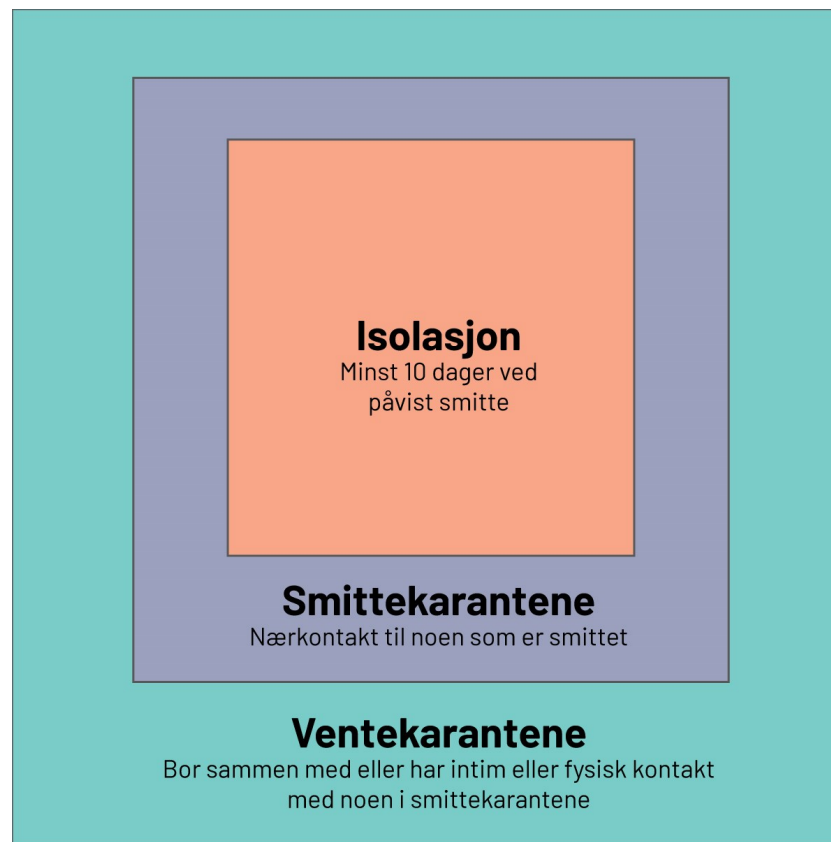
- gå på jobb, skole eller barnehage.
- foreta lengre reiser innenlands eller reiser utenlands.
- oppsøke steder hvor det er vanskelig å holde nødvendig avstand til andre personer.
- ta offentlig transport (unntatt ved ankomst fra utlandet på vei til karantenested, eller motsatt vei hvis man forlater Norge før karantenen er over. De over 12 år skal da bruke munnbind).
- Du skal ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker, apotek og kafeer. Ved mangel på alternativer, kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærender i butikk eller apotek, men du må sørge for å holde nok avstand (det vil si minst én meter) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold god avstand til andre.
- Barn som er i karantene kan ikke ha lekekamerater utover de som befinner seg i hjemmet.



Hammerfest kommune
Hámmerfeastta suohkan

Isolasjon og karantene

Trinn for trinn



For mer info se helsenorge.no's infoside om karantene og isolasjon ved koronavirus.
<https://www.helsenorge.no/koronavirus/karantene-og-isolasjon/>

Isolasjon

Hvem skal i isolasjon?

Alle som får påvist koronasmitte skal i isolasjon.

Hvor lenge skal man være i isolasjon?

Varigheten for isolasjon starter fra symptomdebut, altså den dagen du først får koronasymptomer.

Hvis du ikke har symptomer i det hele tatt, starter tellingen fra testdatoen.

Hvis det er usikkert om symptomer før testen ikke er en del av samme sykdomsforløp, starter du fra testdato. Hvis du får symptomer etter at du har tatt test, starter tellingen fra den dagen du får symptomer.

Du skal være i isolasjon i minst 10 døgn og til du har vært feberfri i minst 24 timer uten å ta febernedssettende medisiner.

Smittekarantene

Hvem skal i smittekarantene?

Alle som har vært i nærkontakt med en som har fått påvist koronasmitte *de siste 48 timene før symptomstart eller 48 timer før testdagen hvis de ikke har symptomer* skal i smittekarantene. Nærkontakt vil si enten fysisk kontakt som håndhilsing, klemming eller intim kontakt – eller mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter.

De du bor sammen med og andre du er kjæreste med eller har intim kontakt med skal i ventekarantene. Se under.

Hvor lenge skal man være i smittekarantene?

Alle i smittekarantene skal få tilbud om test i begynnelsen og starten av karantenen.

Du skal være i smittekarantene i 10 døgn fra siste nærkontakt med den som er smittet. Dersom du bor sammen med den som er smittet, er karantenetiden 15 dager.

I smittekarantene bør du teste deg så fort som mulig. Du kan også «teste deg ut» av karantene. Hvis du får negativt svar på en test som er tatt tidligst på dag 7 i karantenen, kan du avslutte karantenen. Hvis du bor sammen med den som er smittet, må denne testen tas tidligst på dag 12.

Hvis du får positiv test i smittekarantene

Hvis du får positiv test mens du sitter i smittekarantene, skal du gå i isolasjon og følge reglene for dette. (Se over).

Hvis noen er i ventekarantene på grunn av deg, skal de gå i smittekarantene.

Hvis du får symptomer på covid-19 mens du er i smittekarantene

Hvis du får symptomer mens du er i smittekarantene, skal du behandles som sannsynlig smittet. Det betyr at du skal testes og settes i isolasjon frem til du har fått prøvesvar. Hvis noen er i ventekarantene på grunn av deg, sla de være i karantene frem til du har fått prøvesvar, selv om ventekarantene ellers ville vært ferdig.

Hvis du får positivt prøvesvar, skal du gå i isolasjon, og de som er i ventekarantene på grunn av deg, skal i smittekarantene.

Hvis du får negativt svar, går du tilbake til smittekarantenen og fullfører den.

Har du fortsatt symptomer etter at karantenetiden er over, skal du holde deg hjemme til du er i god allmenntilstand. Det vil si at du føler deg frisk og er feberfri, selv om du fortsatt har enkelte symptomer etter luftveisinfeksjon.

Hvis du blir eksponert for smitte mens du er i smittekarantene

Hvis du er nærkontakt med en smittet mens du er i smittekarantene, må du starte på nytt med å telle 10 dager. Du «rykker altså tilbake til start».

Unntak fra smittekarantene

Dersom du er **fullvaksinert** med koronavaksine, trenger du ikke gå i smittekarantene etter å ha vært nærkontakt med en smittet person. Dette gjelder fra én uke etter siste dose.

Har du bare fått **første vaksinedose** for mellom 3 og 15 uker siden, trenger du ikke gå i smittekarantenen, dersom du tester deg mellom 3 og 7 dager etter nærkontakten med en smittet person. Du må ikke være i karantene frem til du tester deg. Hvis du tester positivt må du i isolasjon.

For å få unntaket, kreves det dokumentasjon fra norsk helse- og omsorgstjeneste.

Ventekarantene

Hvem skal i ventekarantene

- de som bor sammen med en person i smittekarantene, altså husstandsmedlemmer
- kjærester og andre som har intim kontakt med person i smittekarantene
- andre grupper etter vurdering fra smittesporingsteam eller helsetjenesten

Hvor lange skal man være i ventekarantene

Du skal være i ventekarantene frem til:

- den som er i smittekarantene har fått negativt svar på den første testen eller
- karantenetiden på 10 døgn, til den i smittekarantene er over. Dette gjelder dersom personen ikke tester seg. eller
- du selv tester negativt på en koronatest (PCR), tatt tidligst tre døgn etter at personen i smittekarantene hadde nærkontakt med en smittet person. Hvis du tester positivt, skal du gå i isolasjon, og dine nærkontakter skal gå i smittekarantene.

Hvis den som er i smittekarantene tester positivt

Hvis den som er i smittekarantene tester positivt, skal du som er i ventekarantene selv gå i smittekarantene. Hvis du har husstandsmedlemmer eller andre du har intim kontakt med som ikke er i karantene, skal de nå gå i ventekarantene.

Unntak fra ventekarantene

Du får unntak fra ventekarantene når det er over tre uker siden du fikk første dose av koronavaksinen. Du trenger heller ikke å gå i ventekarantene dersom husstandsmedlemmet som er i smittekarantene har fått første dose av koronavaksinen for over tre uker siden.

Regler i isolasjon

Du skal isoleres dersom du har fått påvist covid-19.

For deg i hjemmeisolasjon gjelder:

- Du må holde deg hjemme hele tiden og ikke gå ut, men du kan være i egen hage eller på egen balkong/veranda/terrasse.
- Andre må hjelpe deg med nødvendige ærend.
- Du skal helst holde minst én meters avstand til de du bor sammen med.