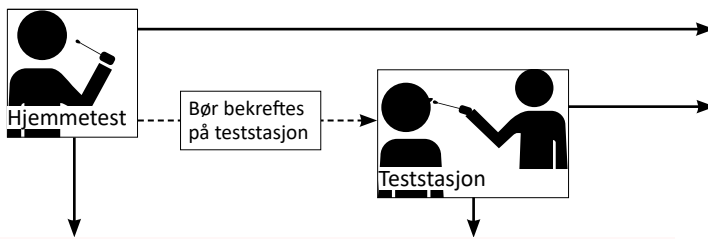


Hvis du har positiv koronatest



Du er pålagt isolasjon:


- Isolasjonen varer inntil minst 5 døgn etter symptomene startet OG feberfrihet i 24 timer uten bruk av febernedsettende medisiner.
- For fullvaksinerte uten symptomer varer isolasjonen i 2 døgn etter påvist smitte.
- Ikke forlat hjemmet.
- Hold avstand til de du bor med.
- For barn og personer med behov for helsehjelp må omsorgsbehovet prioriteres høyere enn avstand.
- Bruk munnbind dersom det er vanskelig å holde helt avstand til de du bor med. Alternativt kan de du bor sammen med bruke munnbind.
- Du bør ha ditt eget rom.
- Du kan ikke ha besøk.
- Hvis stedet du bor på ikke egner seg for isolasjon, vil kommunen du oppholder deg i hjelpe deg med å finne et egnet sted.

Mer informasjon finner du på FHIs hjemmeside: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/befolkningen/narkontakter-og-isolering/?term=&h=1#rad-til-deg-som-er-plagt-isolering>.

Ring helsevesenet hvis du er bekymret for barnet ditt, eller dersom du selv har behov for legehjelp. Dette er uavhengig av positiv eller negativ test.

Kontakt nærkontaktene dine snarest!

Nærkontakter er de du har hatt nær kontakt med fra 48 timer før du fikk symptomer inntil du er isolert. Dersom du ikke har symptomer trenger du kun kontakte de du har hatt kontakt med etter at du tok testen og frem til du isolerer deg.

Husk å registrere bekreftet positiv test i Smittestopp-appen: <https://www.helsenorge.no/en/smittestopp/#download-smittestopp> 

Fortell **alle nærkontaktene** dine at de bør:

- Følge ekstra nøye med i 10 døgn om de utvikler symptomer på covid-19.
- Teste seg med én gang hvis de får symptomer.

Husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære:

De du bor med eller har hatt langvarig eller fysisk kontakt med, for eksempel kjæreste, bestevenn eller overnattingsbesøk.

- **Fullvaksinerte og personer som har gjennomgått covid-19 for mindre enn 12 måneder siden:** Én test straks og én test innen 7 dager, fortrinnsvis mellom dag 3–5. Personer som har gjennomgått covid-19 for mindre enn 3 måneder siden trenger ikke testes.
- **Uvaksinerte og delvaksinerte:** Selvtest hver dag i 7 dager, eller annenhver dag PCR på teststasjon i 7 dager.
Det er lovpålagt at uvaksinerte og delvaksinerte over 18 år tester seg, alle andre anbefales test.
- Alle må holde seg hjemme til det foreligger negativt svar på første test.

Øvrige nærkontakter: De du vet du har vært nærmere enn to meter i mer enn 15 minutter, eller har hatt direkte fysisk kontakt med.

- **Fullvaksinerte og personer som har gjennomgått covid-19 for mindre enn 12 måneder siden:** Ingen test — men test ved symptomer.
- **Uvaksinerte og delvaksinerte:** Én test straks.

Hvis noen av nærkontaktene dine jobber i helse- og omsorgstjenesten bør du opplyse om at det er strengere anbefalinger for dem, og at de kan finne informasjon på www.fhi.no.

Hvis du har negativ koronatest

- Bli hjemme til du føler deg bra og har vært feberfri i 24 timer.
- Har du kun vage symptomer (som bare litt snørr, eller mild hodepine), kan du gå tilbake til jobb/skole med det samme. Men blir symptomene verre bør du gå hjem og vurdere ny test.
- Er du nærkontakt og har testet deg uten symptomer, følger du reglene beskrevet over.