

Informasjonsskriv til deg som er testet for covid-19 (korona)

Etter å ha tatt prøve for covid-19 (korona) skal du være i hjemmekarantene! Svaret foreligger på helsenorge.no, så snart prøven er analysert (etter 1-2 dager). Logg inn med bank-ID. Lege tar kun kontakt ved påvist smitte.

Karantene gis for 10 dager dersom du har hatt nærkontakt med bekreftet korona-smittet pasient, eller har vært i område med mye smitte. **Dette på tross av negativ test.**

Når kan andre vende tilbake til barnehage/skole/jobb?

Dersom du tester negativt for Covid-19 (at det ikke påvises smitte), og du ikke er nærkontakt, kan du gå tilbake til barnehage/skole/jobb når du er i god almenntilstand (det vil si at du føler deg frisk og er feberfri). Dette selv om du fortsatt har noen symptomer på luftveisinfeksjon. Det forutsetter imidlertid at symptomene kan knyttes til en gjennomgått infeksjon, og ikke er nyoppståtte eller økende.

Hva innebærer hjemmekarantene?

- Skal ikke gå på barnehage, skole eller jobb.
- Skal ikke ha besøk.
- I husstanden er det viktig med god håndhygiene og andre grunnleggende smitteverntiltak. Utover det kan dere som bor sammen omgås normalt, dersom ingen i husstanden er syke.
- Bør unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand f.eks offentlig transport
- Ved mangel på alternativer, kan du gå ut for å gjennomføre nødvendig ærender i butikk eller apotek, men du må sørge for å holde tilstrekkelig avstand (minimum 1 meter) til andre og unngå kø.
- Kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- Ta ny test ved økende/nyoppståtte symptomer, hvis det fortsatt er grunn til å tro at du kan være smittet

Hvis prøven er positiv (at du er smittet) skal du hjemmeisoleres

- Du skal ikke gå ut av hjemmet, men kan oppholde deg i egen hage eller på egen balkong.
- Du må få hjelp av andre til å gjøre nødvendige ærend.
- Hold minst 1 meter avstand til de du bor sammen med når det er mulig.
- Hvis mulig, ha eget rom og bad. Bruk egne baderomsartikler, som for eksempel håndkle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på egen helsetilstand.
- Ring helsevesenet hvis sykdommen forverres eller du av andre årsaker har behov for helsehjelp. Fortell at du har covid-19 når du ringer. Da kan de iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet. Du bør ikke benytte offentlig transport.
- Rengjør hjemmet hyppig, særlig overflater slik som baderomsservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes. Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader.
- De du bor sammen med skal være i karantene.
- De du bor sammen med må være nøye med håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann. Husk særlig å vaske eller desinfisere hendene når du forlater rommet hvor den som er hjemmeisolert oppholder seg, etter kontakt med den som er hjemmeisolert eller utstyr vedkommende har brukt, og før du skal ut av huset.
- Isoleringen varer til 3 døgn etter at du er helt frisk, og minst 8 dager etter at du ble syk. Isolasjonen avsluttes også i de tilfellene der andre i din husstand fortsatt er i isolasjon eller karantene. (I tillegg anbefales det, som en ekstra sikkerhet, at helsearbeidere bruker kirurgisk munnbind mens de jobber med pasienter i risikogrupper inntil det er gått 14 dager fra symptomstart).

Råd til husstandsmedlemmer

Dersom en du bor sammen med er syk med covid-19, regnes du som nærkontakt og skal være i hjemmekarantene. Karantenen varer i 10 dager etter symptomfrihet hos den som er bekreftet smittet.

Nærkontakter behøver ikke å bruke beskyttelsesutstyr i hjemmet, men hvis mulig anbefales det å begrense nær kontakt med personen som er hjemmeisolert. Det bør ikke være flere personer i huset enn det som er nødvendig.

Det er fint om du bidrar til å observere symptomene til den som er syk, og kontakter lege/legevakt om tilstanden forverrer seg.

Koronatelefon (Skaun) 477 13 370 (Hverdager 8.00-15.30)

FHI's informasjonstelefon 815 55 015 (Hverdager 8.00-15.30)

Legevakt 116 117 (ved snarlig behov for legehjelp)

Ambulanse 113 (ved fare for liv og helse)