



Karantene og isolasjon ved koronavirus

1. Alle nærkontakter som er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nær til en smittet person skal som hovedregel i smittekarantene, gjennomføre daglig testing isteden. Dette gjelder også barn.
2. Tilsvarende nære vil f.eks. kjæreste, bestevenner, overnattingsbesøk og andre som du har hatt kontakt med.
3. For å slippe smittekarantene må du teste deg hver dag i 5 døgn fra siste nærkontakt til den smittede.
4. Dersom du bor sammen med den smittede og ikke kan holde avstand, må du selv teste deg selv hele isolasjonstiden til den smittede. Du må teste deg hver dag i 11 dager/døgn.
5. Anbefales i tillegg at alle over 12 år bruker munnbind innendørs på offentlig steder og unngår store sammenkomster og arrangementer 10 døgn etter nærkontakten. Gjelder ikke barn over 12 år når de er på skolen.
6. Følg med på symptomer under hele testperioden. Du skal holde deg hjemme og teste deg dersom du får symptomer.
7. Dersom du ikke gjennomfører testregimet som forklart over, da må du som hovedregel være i smittekarantene i 10 døgn og følge reglene for smittekarantene.
8. Du får selv ansvar for å informere dine nærkontakter dersom du har testet positivt.