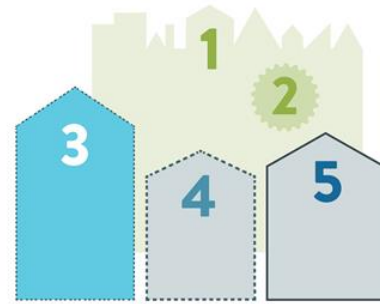


Litt, mye eller helt avstand?



Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

1) Råd for befolkningen generelt

- Dere som bor sammen kan være sammen som normalt.
- Du kan ha besøk, men få personer av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre mennesker.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Ikke håndhils eller klem andre enn de du bor sammen med
- Vis omsorg, ikke stigmatiser eller steng noen ute

2) Til deg som er i risikogruppen

- Tiltakene mot covid-19 handler først og fremst om å beskytte risikogruppen fra smitte.
- Du er i risikogruppen hvis du
 - er over 65 år eller
 - er voksen og har hjertesykdom, lungesykdom, diabetes, kreft eller høyt blodtrykk.
 - Kanskje også hvis du er voksen med fedme eller røyker.
- Du som er i risikogruppen må være særlig nøye med hygiene og holde særlig god avstand til andre.

3) Til deg som føler deg frisk, men er satt i HJEMMEKARANTENE etter reise, eller fordi du er nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre mennesker.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling er det mulig å bli delvis fritatt.

- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du med en gang over i hjemmeisolering.

4) Til deg som har LUFTVEISINFEKSJON men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

5) Til deg som har påvist covid-19 og er satt i HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet.
- Hold helt avstand til de andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater ofte.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

Mer oversatt informasjon om Covid-19 finner du her:

- <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/generell-informasjon-koronavirus-pa-flere-sprak/>
- <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/>
- <https://helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak/>