

Til deg som har fått beskjed om å holde deg hjemme

Det er mye oppmerksomhet rundt det nye koronaviruset. De fleste som utvikler sykdommen Covid-19 får bare milde plager, men noen kan bli svært syke. Derfor prøver vi å bremse spredningen av smitte i samfunnet.

Noen blir bedt av lege om å holde seg hjemme. De som får påvist Covid-19 må isoleres helt fra andre mennesker. De som ikke har fått påvist sykdom, men som kan ha vært utsatt for smitte, må være i det som kalles hjemme-karantene.

Hva er hjemme-isolasjon?

Hvis legen din har sagt at du har Covid-19, eller hvis du venter på prøvesvar, må du holde deg helt isolert slik at du ikke smitter andre.

Hjemme-isolasjon betyr at du skal være isolert fra alle, også fra dem du bor sammen med. Du kan ikke gå ut, du bør være på et rom for deg selv, spise på rommet og må ikke dele håndkle med andre.

Hvis tilstanden din forverrer seg, må du kontakte lege på telefon. Det går også an å være isolert på sykehus. Isolasjonen varer til legen sier at du er smittefri, eller at prøveresultatet viser at du ikke har Covid-19.

Hva er hjemme-karantene?

Hvis legen din har sagt at du ikke er syk, men at du har vært utsatt for smitte, må du være i karantene. Du må holde deg hjemme men det er ikke like strengt som ved hjemme-isolasjon.

Hjemme-karantene betyr at du skal redusere kontakt med andre mennesker mest mulig, men du behøver ikke være helt isolert. Du kan ikke gå på skole, jobb, og andre aktiviteter og du kan ikke ta kollektivtransport (buss, trikk, t-bane, tog, fly eller ferge), men du kan gå en tur ute alene.

Dersom du begynner å få hoste, halsbetennelse, er kortpustet eller har feber, kontakt lege på telefon. Hjemme-karantene varer til 10 dager etter at du har vært smitteutsatt.

Hold deg oppdatert!

Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på www.fhi.no og www.helsenorge.no. Rådene forandrer seg raskt. Informasjonen er tilgjengelig på norsk og engelsk. Dersom du har problemer med å forstå informasjonen, oppfordrer vi deg til å be noen du kjenner om hjelp.