



Til deg som er nærkontakt

Du defineres som nærkontakt etter mulig smitte og skal være i karantene i 10 dager. For å hindre videre smittespredning og begrense utbruddet av covid-19, ber vi deg lese nøye igjennom dette brevet.

Nærkontakter til personer med covid-19 som skal i karantene, er i utgangspunktet friske. Likevel skal du være i karantene, for å hindre at du smitter andre før du selv eventuelt får symptomer.

Bestilling av test

Som nærkontakt har du vært utsatt for mulig smitte med covid-19 og bør testes. Du må bestille test i den kommunen du bor i. [Sjekk kommunens nettsider for veiledning](#). Oppgi at du er nærkontakt i en smittesporings sak ved booking av test.

Du bestiller test her: [Online booking her](#).

Sted for testing

Testingen foregår på teststasjon i Stavanger Forum/Tjensvoll. Informasjon du får når du blir testet er generell informasjon som gis til alle som tester seg. Det er viktig at du som er nærkontakt i karantene forholder deg til informasjonen i dette skrivet. **Negativ test vil ikke forkorte tiden i karantene.**

Varighet av karantene for nærkontakter

Du skal være i karantene i 10 døgn etter siste dag du ble eksponert for koronasmitte.

Varighet av karantene for nærkontakt som er husstandsmedlem

1. Friske husstandsmedlemmer til en person med covid-19 som har symptomer: Kan avslutte karantenen 10 døgn etter siste tette kontakt med den syke. Dette forutsetter at den friske og den syke klarer å leve adskilt i samme husstand; dvs. eget bad, eget soverom og eget oppholdsrom i karanteneperioden. Hvis adskilte liv i felles husstand ikke er mulig, avsluttes karantenen for den friske 15 døgn etter symptomstart til den i husstanden som sist ble syk.
2. Friske husstandsmedlemmer til en person med covid-19 uten symptomer: Kan avslutte karantenen 10 døgn etter prøvetakingsdatoen til den som er smittet. Dette er uavhengig av om det er kontakt mellom den smittede og de andre i husstanden. Hvis den som er smittet med covid-19 utvikler symptomer i isoleringstiden, vil karantenen for husstandsmedlemmene påvirkes. Se punkt 1.

Tiden i karantene

- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Ikke oppsøk offentlige steder.
- Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjøre nødvendige ærend i butikk eller apotek, men sørg for å holde tilstrekkelig avstand (minst 2 m) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre

De du bor sammen med kan leve som normalt dersom du som nærkontakt føler deg frisk og ikke har noen symptomer. Dersom du får symptomer, må dine husstandsmedlemmer være i karantene til du har tatt test og ditt prøvesvar foreligger.

Dersom du får symptomer på covid-19

Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du får akutt luftveisinfeksjon med feber, hoste, tungpust eller mister smaks- eller luktesansen mens du er i karantene, regnes du som sannsynlig smittet av covid-19. Da skal du la deg teste så snart som mulig og isolere deg hjemme i påvente av prøvesvar. Hvis du har husstandsmedlemmer, anbefales det at den/de er i karantene til prøvesvaret foreligger.

Ved positiv test fortsetter du hjemmeisoleringen, og det skal gjøres full smitteoppsporing. Ved negativ test fortsetter du karantenen som planlagt, men karantenen opphører for dine husstandsmedlemmer.

Kontakt fastlegen din eller koronatelefonen på 51 91 27 27. Ikke møt opp på legekontor / legevakt uten avtale. Ring først!

Tiden fra smitte til symptomene oppstår vanligvis etter 4-6 dager, men kan variere fra 0 til 10 dager.

Svar på spørsmål

Rådene forandrer seg raskt. Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om korona på www.helsenorge.no og www.fhi.no .

Har du spørsmål om covid-19, kan du også kontakte åpen telefonlinje 815 55 015 for publikum.

Informasjonen du oppgir registreres i Randaberg kommunes smittesporingsverktøy remin.no.

Du har rett til innsyn etter pasient- og brukerrettighetsloven, § 5-1. Alle som behandler opplysningene har taushetsplikt. Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Randaberg kommune.

Med vennlig hilsen

Randaberg smittesporing