

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er i pålagt hjemme-isolering

Du skal isoleres dersom du har fått påvist covid-19 eller er i smittekarantene og utvikler symptomer.

For deg i hjemme-isolasjon gjelder:

- Du må holde deg hjemme hele tiden og ikke gå ut, men du kan være i egen hage eller på egen balkong
- Du må få hjelp av andre til å gjøre nødvendige ærend
- Du skal helst holde minst to meters avstand til de du bor sammen med
- Du bør ha eget rom og bad når dette er mulig. Bruk egne baderoms artikler, inkludert eget håndkle.
- Du må være nøye med hånd- og hostehygiene for å unngå å smitte andre i husstanden
- Rengjør hjemmet hyppig, spesielt de de stedene dere ofte tar på (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 også være nøye med håndhygiene. Det er særlig viktig at de du bor sammen med vasker eller desinfiserer hendene når de forlater rommet der du (som er hjemmeisolert) oppholder deg, og etter kontakt med deg eller utstyr du har brukt, og særlig før de forlater huset
- Avtal med fastlegen din hvordan du skal følge med på din helsetilstand
- Ring helsevesenet hvis du har behov for legehjelp fordi sykdommen din forverres (for eksempel pustevansker) eller av andre årsaker. 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
- Legen vurderer hvor lenge du må være isolert

For mer utfyllende informasjon se:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>

