

Råd til deg som er pålagt karantene

Dersom du blir pålagt karantene, er du i utgangspunktet frisk, men har vært i en situasjon der du kan ha blitt smittet. Det anbefales at du tester deg om du er over barneskolealder. Uansett svar på test og årsak til karantenen, varer karantenen i 10 døgn. Karantenen skal forebygge videre smitte.

Hvis du er nærkontakt og pålagt karantene gjelder følgende:

- Opphold deg i eget hjem
- Du kan omgås barn du bor sammen med som normalt, men hold avstand (over 1 meter) til andre voksne i husstanden
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet
- Du skal ikke ta offentlig transport
- Du skal ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker, apoteker og kaféer.
- Unngå å ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som befinner seg i hjemmet.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.

Hvis du får symptomer forenlig med covid19 (akutt luftveisinfeksjon med feber, forkjølelse, sår hals, hoste, tung pust eller mister smaks- eller luktesansen) mens du er i karantene regnes du som sannsynlig smittet av covid-19. Da skal du testes så snart som mulig og isolere deg hjemme i påvente av prøvesvar. Øvrige familiemedlemmer skal da holde seg hjemme i karantene inntil det er avklart om du er smittet.

Hvis du bor i Rælingen kommune ring kommunens test-telefon **404 33 055**, eller send en sms med «test» til samme telefonnummer, så ringer vi opp. Ved behov for legetilsyn skal fastlegen/legevakt kontaktes.

For mer utfyllende informasjon se:

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

