



Infoskriv om covid-19.

Til deg som har fått påvist covid-19

Du defineres som bekreftet covid-19 indekspasient. Med bekreftet tilfelle menes personer som har fått påvist koronaviruset (sars-CoV-2) ved PCR-test.

For bekreftet covid-19 indekspasienter gjelder:

- Du skal holde deg hjemme.
- Du skal holde helt avstand til andre du bor sammen med.
- For barn og personer med behov for helsehjelp, må omsorgsbehovet prioriteres høyest.
- Hvis mulig, skal du bruke eget rom og bad.
- Husk hyppig vask av overflater.
- Bor du sammen med andre, bør du isolere deg på rommet ditt og holde helt avstand til de du bor med. Du skal ikke gå ut av hjemmet, men kan oppholde deg i egen hage eller på egen balkong forutsatt avstand til andre.
- Du må få hjelp av andre til å gjøre nødvendige ærend.
- Du skal sammen med din lege avtale hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- Ring helsevesenet hvis du har behov for legehjelp fordi sykdommen din forverres (for eksempel ved 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 skal ikke benytte offentlig transport.
- De du bor sammen med skal være i smittekarantene.

Opphevelse av isolasjon

Pasienter som er hjemmeisolerte, kan avslutte isoleringen når:

- Det er gått 10 dager etter symptomdebut OG man har vært feberfri (uten bruk av febernedssettende preparater) i minst 24 timer.

Pasienter regnes ikke lenger som smitteførende, selv om en har vedvarende symptomer slik som tap av/endret smak- og luktesans, resthoste, tungpusthet og nedsatt almenntilstand.

Ny PCR-test før friskmelding har ingen verdi.

Isolering oppheves også i de tilfellene der andre i samme husstand fortsatt er i isolasjon eller karantene.



NB! I noen tilfeller har ikke den smittede symptomer på Covid-19 og er såkalt asymptomatisk.

Isolasjonsperioden er i disse tilfeller 10 dager fra påvist testresultat, og oppheving av isolasjon kan ikke skje før 10 dager med hjemmeisolering er gjennomført.

Når regnes du som symptomfri?

Du regnes som symptomfri når du er tilbake i din normaltilstand eller ikke lenger har de aktuelle symptomene.

Tap av smak- og luktesans kan vedvare over tid og tillegges ikke vekt ved avisolering.

Dersom langvarig uttalt tørrhøste eller lignende lette plager er eneste gjenstående symptom, kan isolasjonstiltak oppheves etter en individuell vurdering, og alltid etter 21 dager fra sykdomsstart.

Til deg som er nærkontakt og er i smittekarantene

Hvis du blir pålagt smittekarantene, er du i utgangspunktet frisk, men har vært i en situasjon der du kan ha blitt smittet.

Hvis du er i smittekarantene er det anbefalt at du tester deg både ved oppstart av karantenetiden og før den avsluttes, selv om du ikke har symptomer. Dersom du ikke tester negativt på en PCR-test som tidligst er tatt 7 døgn etter ankomst, eller etter siste kontakt med den som er smittet, må du være i karantene i 10 døgn.

Når du er i smittekarantene, gjelder følgende:

- Du skal være i karantene i 10 døgn etter siste kontakt med den som er smittet. Dersom du oppholder deg i en bolig med en annen som i løpet av karantenetiden får positivt testresultat må du starte på en ny karanteneperiode fra siste tidspunkt dere hadde kontakt. Karantenen kan forkortes dersom det foreligger en negativ PCR-test tatt tidligst 7 døgn etter siste kontakt med den smittede.
- Når du er i karantene bør du holde god avstand til eldre barn og andre voksne.
- Også eldre barn som er i karantene bør, i den grad det er mulig, unngå tett, eller fysisk kontakt med andre husstandsmedlemmer.
- For barn og personer med behov for helsehjelp, må likevel omsorgsbehovet prioriteres høyest.
- Unngå besøk i hjemmet.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur ute, men hold 2 meter avstand til andre.



SANDNES KOMMUNE

- Du skal unngå steder der det er vanskelig å holde avstand.
- Du bør ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker. Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek – men sørg for å holde tilstrekkelig avstand til andre, bruk munnbind og unngå kø.
- **Ikke møt opp på legekontor/legevakt uten avtale. Ring først**
- NB! Mottar du hjemmetjenester eller annen helsehjelp i hjemmet er det viktig at du informerer helsepersonell at du er satt i karantene.
- Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du får akutt luftveisinfeksjon med feber, hoste, mister smaks- eller luktesansen, eller har andre symptomer på covid-19 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 i påvente av prøvesvar. Hvis du har husstandsmedlemmer, anbefales det at de er i karantene til ditt prøvesvar foreligger. Tester du positivt for covid-19 i karantenetiden skal du være i isolering, og smittesporingsteamet i din kommune vil gjøre full smittesporing. Ved negativ test fortsetter du karantenen som planlagt, men karantenen opphører for dine husstandsmedlemmer.
- Du skal som hovedregel ikke benytte offentlig transport, og aldri hvis du har symptomer på covid-19. Offentlig transport kan kun benyttes etter en særskilt vurdering av kommuneoverlegen. Kommuneoverlegen vil blant annet ta hensyn til grad av smitteeksponering og eventuelt prøveresultat i sin vurdering.

Hvor lenge kan du være smittet før du utvikler symptomer?

Symptomer oppstår vanligvis 3-5 dager etter smitte, men kan variere fra 0-10 dager.

Til deg som er nærkontakt av nærkontakt og som er i ventekarantene

Husstandsmedlemmer til personer i smittekarantene skal være i ventekarantene inntil personen har testet negativt for SARS-CoV-2 første gang, eller dersom du selv tester negativt på PCR-test tatt tidligst tre døgn etter husstandsmedlemmets siste nærkontakt med en bekreftet smittet person. For de som er i ventekarantene gjelder samme råd om avstand som for de som er i annen karantene.

Når du er i smittekarantene, gjelder følgende:

- Du skal være i karantene til personen du bor sammen med, og som er nærkontakt til en smittet, har testet negativt.
- Se ellers punktene nevnt under «til deg som er nærkontakt og er i smittekarantene».

Unntak fra ventekarantene:

Dersom nærkontakten er vaksinert (3 uker etter første dose), behøver ikke husstandsmedlemmene å være i ventekarantene.

Husstandsmedlemmer som er vaksinert behøver heller ikke være i ventekarantene.



Unntak fra karanteneplikten

Til deg som har gjennomgått covid-19

Personer som har gjennomgått covid-19, dokumentert ved anbefalt laboratoriemetode, siste 6 måneder, er unntatt smittekarantene etter nærkontakt. Foreløpig er bare rt-PCR eller antigen test for SARS-CoV-2 anbefalt laboratoriemetode. For unntak fra smittekarantene er det kun norsk attest på gjennomgått covid-19 som er godkjent.

Til deg som er fullvaksinert for covid-19

Personer som er fullvaksinerte mot covid-19, er unntatt smittekarantene etter nærkontakt. Med fullvaksinert menes at det har gått 1 uke etter andre dose, eller etter én dose for de som har og gjennomgått sykdom.

Til deg som har fått 1.dose av en vaksine for covid-19

Personer som har fått første vaksinedose for mellom 3 og 12 uker siden, er også fritatt fra smittekarantene, dersom de tar en PCR-test mellom 3 og 7 døgn etter eksponering. De behøver ikke være i karantene frem til test-svaret foreligger.

I husstander, der den vaksinerte har kontinuerlig kontakt med en smittet person, bør testen tas 3-7 dager etter at den smittede fikk symptomer (eller etter prøvedato hvis den smittede ikke har symptomer).

Ventekarantene gjelder ikke for personer som har gjennomgått covid-19 siste 6 måneder, personer som er vaksinert for SARS-CoV-2, eller dersom husstandsmedlemmet i smittekarantene er vaksinert for SARS-CoV-2. Personer regnes som vaksinert 3 uker etter første dose er satt, og unntaket gjelder i 6 måneder etter vaksinasjon.

Følg med på egen helsetilstand

Det er viktig at du følge med på formen/ egen helse. Dersom du blir tungpustet eller får andre, akutte symptomer som du ellers ville ha søkt legehjelp for, er det viktig at du kontakter legevakten på telefonnummer **116 117**. Det at du har bekreftet covid-19, skal ikke hindre deg i å få nødvendig helsehjelp.

Er du syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.

Har du behov for mer akutt helsehjelp, og ikke kommer i kontakt med fastlege, ring **116 117**.

Ved livstruende sykdom eller skade, ring **113**.

Hold deg oppdatert

Rådene forandrer seg raskt. Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på www.helsenorge.no og www.fhi.no. Se også <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/karantene-og-isolering/?term=&h=1>



SANDNES KOMMUNE

Bestilling av test

Bestillingen av koronatest gjør du på nettstedet c19.no. Her må du først logge inn med elektronisk ID, oppgi kontaktinformasjon og krysse av for om du bestiller time til deg selv eller til en annen person. Umiddelbart etterpå du har sendt inn skjemaet får du informasjon om når og hvor du skal møte opp. Ved lav pågang kan du oppleve å få time allerede 45 minutter etter bestilling. Tiden du må vente avhenger av test-kapasiteten.

Testing foregår når du kjører inn i telt som er satt opp på den store parkeringsplassen mellom Sirkelen-bygget og Kleppetunet i Olav Hålandsveg 2 i

Klepp. <https://goo.gl/maps/114vmMZcuyi55i6J8>



Sandnes kommune kan ikke motta SMS på vakttelefonen. Dersom behov ber vi deg om å ringe oss på telefonnummer 468 01 613 eller 468 37 581.