

# Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

*Til deg som føler deg frisk, men er satt i*

## HJEMMEKARANTENE

*etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19*

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmeisolering.

## Råd for befolkningen generelt [fhi.no](https://fhi.no) >>

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsing og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging.

For deg som tilhører en **risikogruppe** er disse rådene særlig viktige!

[fhi.no](https://fhi.no) >>

*Til deg som har*

## LUFTVEISINFEKSJON men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til **minst ett døgn etter at du er helt frisk**, eller til du har fått negativt prøvesvar.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

*Til deg som har påvist covid-19 og er satt i*

## HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet før legen sier du er smittefri.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.