

# Hvilke rutiner gjelder for karantene og isolasjon?

Trykk på boksene under for utfyllende informasjon



Jeg har testet positivt på coronavirus



Jeg er nærkontakt til en som har testet positivt på coronavirus



Jeg er nærkontakt til en nærkontakt.



Jeg har symptomer på coronavirus



Jeg har vært på et sted der jeg kan ha blitt utsatt for smitte.



Jeg kommer reisende fra et annet land

Du vil bli kontaktet av kommunens smittesporingsteam. Hold deg hjemme og vær tilgjengelig på telefon!

Du trenger ikke karantene selv, men hold avstand til ev. voksne familie-medlemmer i karantene. Følg samme råd som befolkningen ellers. Obs! Følg med på ev endringer i dette rådet: [helsenorge.no](https://helsenorge.no)

Hold deg hjemme. Begrens antallet personer du er i kontakt med til et minimum. Ta test etter et par dager.

Som regel vil du bli oppfordret til å bestille koronatest, men ikke nødvendigvis gå i karantene. Dette kan likevel variere ut ifra situasjonen.

Reglene rundt reise endrer seg ofte. Se alltid [helsenorge.no](https://helsenorge.no) for oppdatert info. Hovedregelen er at du skal være i karantene 10 dager etter ankomst fra et land kategorisert som rødt.

Du isoleres hjemme, på egnet oppholdssted eller ved behov i helseinstitusjon.

Du må være i smittekarantene hjemme eller på egnet oppholdssted. Du testes for coronavirus etter avtale med smittesporingsteamet.

Har du symptomer?  
Hvis du bor sammen med en person i smittekarantene, og denne personen utvikler symptomer på covid-19, skal vedkommende i isolasjon og du i smittekarantene.

**TA TEST**  
Hold deg hjemme mens du venter på testsvar.  
Er testen positiv?  
**Ja | Nei**

- Du må fylle ut innreiseregistreringsskjema for du reiser  
- Du må ha med attest på negativ koronatest, tatt innen 24 timer før ankomst.  
- Du må teste deg når du ankommer til Norge.

Det er nå fastlegen din som skal følge deg opp. Ved forverring av allmenntilstand og du ikke får tak i legen din, ring legevakt 116117.

Har du symptomer på covid-19?  
**Ja Nei**

Gå i isolasjon på samme måte som om du har påvist covid-19. De du bor med skal samtidig holde seg i smittekarantene.

Gå i isolasjon. De du bor med skal samtidig holde seg i karantene. Vær tilgjengelig på telefon for smittesporingsteamet.

Hold deg hjemme ved symptomer. Begrens hvor mange du omgås i en periode. Ellers følger du samme smittevernrregler som andre.

Innreisekarantene kan forkortes dersom en person tester negativt for covid-19 to ganger i karantenetiden. Testen du tar ved innreise kan være test nummer én for å få kortet ned karantenetiden. Den andre testen må tidligst bli tatt syv dager etter ankomst. Det er viktig at du setter deg inn i reglene.

Du vil få individuell dato for når isolasjonen er ferdig. Det er den du skal forholde deg til. Som regel oppheves isolasjon 10 døgn etter symptomdebut og du har vært feberfri uten febernedsettende preparater i minst 24 timer.

Hvis du bor sammen en med påvist smitte varer karantenen som regel i 10 dager. Men det er datoen du får av smittesporingsteamet du må forholde deg til. Den gjelder uavhengig av hvilket prøvesvar du får på koronatest.