

Informasjon til nærkontaktar

Oppdatert 14.01.22. Siste versjon finn du her: [Informasjon til nærkontaktar \(aal.kommune.no\)](https://aal.kommune.no/informasjon-til-naerkontaktar)

Ved spørsmål om karantene eller isolasjon ta kontakt med *Smittesporingsgruppa* på tlf 4587 1447. Ved behov for medisinsk hjelp ringer du legekontoret på telefon 3208 5350. Dersom du har *akutt* behov for medisinsk hjelp ring legevakta 116 117 eller 113.

Husstandsmedlemmer og tilsvarande nære (t.d. kjærast, overnattingsbesøk, bestevenn) er pålagt karantene i 10 døgn etter siste kontakt med ein smitta:

- Du skal teste deg så snart som mulig og 7 døgn etter nærkontakten
- Karantenen kan avsluttast ved negativ test etter 7 døgn
- For dei som bur sammen med ein eller fleire personar som er isolert *og ikkje kan halde avstand*, kan test for å avslutte karantene tidlegast tas 11 døgn (4+7) etter sjukdomsstart hjå den siste sjuke i husstanden.

Unntak for husstandsmedlemmer:

- Dersom du har gjennomgått covid-19 siste 3 månader er du unntatt test- og karanteneplikt
- Dersom du har fått 3. vaksinedose for meir enn 1 veke sidan er du unntatt karanteneplikt, men må teste deg dagleg med hurtigtest eller annakvar dag med PCR-test i 7 dagar etter nærkontakten. *Ekstra forholdsreglar for helsepersonell etter individuell vurdering.*
- Unntak for *personell i kritiske samfunnsfunksjonar i arbeidstida*, med mellom anna krav om negativ test same dag som arbeidet skal gjennomførast. For husstandsmedlemmer gjeld unntaket kun dersom dei er fullvaksinerte og nyttar munnbind i arbeidstida.

[Liste over kritiske samfunnsfunksjoner \(regjeringen.no\)](#)

Ekstra forholdsreglar for helsepersonell: [Bruk av personlig beskyttelsesutstyr \(fhi.no\)](#)

Øvrige nærkontaktar har ikkje karanteneplikt, men er tilrådd testing 3 og 5 dagar etter nærkontakten. *Ekstra forholdsreglar for helsepersonell etter individuell vurdering.*

Alle nærkontaktar blir tilrådd god symptomobservasjon i 10 døgn. Nærkontaktar som utviklar symptom skal i isolasjon og ta ny test snarast, og husstandsmedlemmer skal i karantene. *Ta kontakt med smittesporingsgruppa dersom du utviklar symptom i karantenetida.*

Positive eigentestar bør stadfestast med PCR-test. Eigentestar *kan* brukast til å teste seg ut av karantene, men PCR-test er sikrare. Hurtigtest på teststasjon er ressurskrevjande og tas kun dersom det er kapasitet til det.

Isolasjonstida er for dei fleste 6 døgn frå symptomdebut eller frå testtidspunkt. Dette blir vurdert av smittesporingsgruppa.

Toril Bøyum, kommuneoverlege i Ål

Definisjon av nærkontakt: kontakt med smitta person med mindre enn to meters avstand i meir enn 15 minutt, direkte fysisk kontakt eller direkte kontakt med sekret, i smittsam periode (= frå 48 timar før den smitta fekk symptom eller frå testtidspunktet dersom den smitta ikkje har symptom). Smittesporingsgruppa skal gjere individuelle vurderingar.

Karantene og isolasjon

Personer i karantene skal:

- Halde seg heime og ikkje motta besøk. Du kan gå tur ute, men hald god avstand til andre.
- Du må halde avstand til dei du bur saman med og også til andre som er i karantene. Du skal i utgangspunktet ha eige rom, bad og kjøkken - eller matsservering. Dersom dette ikkje er mulig, t.d. i barnefamiliar, er det viktig med hyppig reinhald av kontaktflater og bad.
- Personar kan ha ulik inkubasjonstid for viruset. Hovudpoenget med karantene er at du ikkje skal smitte andre før du sjølv eventuelt utviklar symptom.

Isolering:

- Heimeisolering er for deg som har påvist covid-19.
- Du skal ikkje gå ut av heimen, men kan opphalde deg i eigen hage/balkong. Du skal ikkje motta besøk.
- Be andre om hjelp til nødvendige ærend. Be kommunen om hjelp dersom du treng det.
- Hald minst 2 meter avstand til dei du bur saman med. Ver nøye med hand- og hostehygiene.
- Du skal ha eige rom, bad og kjøkken - eller matsservering. Dersom ein ikkje har eige bad er det svært viktig med reinhald. Bruk eigne baderomsartiklar inkludert handkle. Ein kan nytte vanlege reingjeringsmiddel og vask av sengetøy/handkle på 60 grader. Kontaktflater må reingjerast hyppig.
- Dei du bur saman med skal vere i karantene og halde avstand og vere svært nøye med handhygiene og reinhald.

Omsorg for barn i familien er viktig også om nokon er i karantene eller isolasjon.

Meir om nærkontakt og isolering:

[Nærkontakter og smittekarantene \(fhi.no\)](#)

[Til deg som må i isolasjon \(fhi.no\)](#)