

## Viktig informasjon om endring av testing, smittesporing og karantene – nedjustert TISK.

Oppdatert versjon av dette skrivet finn du her: [Koronaviruset \(aal.kommune.no\)](http://aal.kommune.no)

Frå og med 27.09.21 er det nye nasjonale retningslinjer for testing, smittesporing og karantene – nedjustert TISK. Denne endringa kjem fordi me no har komme så langt i vaksininga at befolkninga er godt beskytta mot alvorleg sjukdom. Dei fleste uvaksinerte er barn som har svært låg risiko for både sjukdom og seinfølgjer av Covid-19. Det er difor behov for overgang til tiltak som framleis er smittevernmessig effektive, men også mindre inngripande.

### Kort oppsummert:

- Hald deg heime og test deg om du får symptom
- Smitta? Gå i isolasjon, husstandsmedlemmer blir heime eller må teste seg hyppig
- Informer dine nærkontaktar

### Meir informasjon om nedjustert TISK:

T for testing:

- Dersom du har symptom og skal bestille time til test kan du ringe legekantoret på telefon 3208 5350 eller sende melding via Helserespons-appen
- NB! Det er framleis viktig at alle, både vaksinerte og uvaksinerte, held seg heime og testar seg ved symptom. Ved negativ test kan du gå tilbake på jobb/skule/barnehage når allmenntilstanden er god og symptoma avtakande. Meir informasjon finn du her: [Hva skal du gjøre ved nyoppståtte luftveissymptomer? - FHI](#)

I for isolasjon:

- Ved påvist smitte skal ein framleis i isolasjon
- Ta kontakt med *Smittesporingskoordinator på tlf 4587 1447* for oppfølging dersom du får ein positiv eigentest

S for smittesporing:

- Kommunane skal konsentrere sin smittesporing om husstandsmedlemmer og tilsvarande nære
- Den som får påvist smitte, eller føresette, blir bedt om å varsle øvrige nærkontaktar

K for karantene:

- Dersom du har fått beskjed om at du er nærkontakt vil du få informasjon via den smitta sjølv, eventuelt smittesporingsgruppa eller for eksempel skule/barnehage
- *Testregime er anbefalt for uvaksinerte husstandsmedlemmer og tilsvarande nære, t.d. kjærast: dagleg eigentesting, eller PCR-test annakvar dag, i 7 dagar*
- Dersom ein ikkje gjennomfører dette testregimet er ein anbefalt karantene i 7 dagar
- *Delvaksinerte husstandsmedlemmer er anbefalt ein test som kan tas straks*
- *Øvrige nærkontaktar som er uvaksinerte blir anbefalt ein test som kan tas straks*

- Smitteverngruppa kan gjere individuelle vurderingar i forhold til t.d. yrke
- NB! Det er viktig at alle nærkontaktar har eigenobservasjon av symptom i 10 dagar og tar ny test ved symptom
- *Nærkontaktar med symptom skal i isolasjon inntil ev. negativ test*
- Det aller meste av testing av nærkontaktar skal no gå føre seg ved *eigentesting med hurtigtestar*
- Kommunen mottar hurtigtestar frå sentrale myndigheiter og vil distribuere desse etter behov

Du finn meir informasjon om nedjustert TISK her:

[Nedjustert TISK \(gjelder fra 27. september 2021\) - Helsedirektoratet](#)

Meir om nærkontakt og isolering:

[Nærkontakter og isolering - FHI](#)

Dersom du har spørsmål om nærkontakt, karantene eller testing kan du også ta kontakt med *Smitteverngruppa i Ål på tlf 9911 7718 kvardagar mellom kl 12.30 og 15.00*

Toril Bøyum

Kommuneoverlege i Ål