

## Nasjonale råd og regler som gjelder i normal hverdag med økt beredskap

Når myndighetenes råd og regler i hovedsak forsvinner, kan den enkelte velge selv hvilken risiko hun vil ta og hvilke tiltak hun vil praktisere. Avvikling av tiltak som nasjonale råd eller regler står ikke i veien for at enkeltpersoner kan velge høyere beskyttelsesnivå for seg selv. For eksempel kan de som ønsker større beskyttelse mot luftveisinfeksjoner, velge å holde mer avstand til andre og selv benytte munnbind.

| Tiltak                    | Råd og regler   |
|---------------------------|---|
| Håndhygiene               | Vask hendene ofte. Bruk såpe og vann eller alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel.   |
| Hostehygiene              | Bruk papirlommetørkle eller albukroken når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet, og vask hendene etterpå.  |
| Råd ved luftveissymptomer | <p>Råd ved nyoppståtte luftveissymptomer (feber, hoste, sår hals, tap av lukt- og smaksans, nedsatt allmenntilstand):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hold deg hjemme</li><li>• Test deg for covid-19. Dette gjelder først og fremst ungdom og voksne. Testing av barn kan vurderes i samråd med foresatt, for eksempel dersom barnet får nyoppståtte symptomer etter nærkontakt med bekreftet tilfelle.</li></ul> <p>Når kan du vende tilbake til jobb, skole etc.:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ungdom og voksne bør ha en negativ covid-19-test før de vender tilbake.</li><li>• Hvis symptomene forsvinner helt etter én dag, kan du vende tilbake til jobb og skole.</li><li>• Ved vedvarende symptomer bør du bli hjemme til allmenntilstanden er god, symptomene er i tilbakegang og du har vært feberfri i 24 timer, uten bruk av febernedsettende preparater. I de fleste tilfellene bør du holde deg hjemme i et par dager.</li><li>• Ved mer alvorlige eller vedvarende symptomer, kontakt lege for vurdering.</li></ul> <p>Når du har testet negativt for covid-19, og symptomene er milde og allmenntilstanden ikke er påvirket, behøver du ikke å holde deg hjemme.</p> <p>Ungdom og voksne kan gå tilbake til skole/jobb når de er i bedring, eller samme dag som testen tas, dersom indikasjon for testing var milde og symptomene vage.</p> <p>Du kan gå tilbake til skole/jobb selv om du har restsymptomer som rennende nese eller lett hoste.</p> <p>Det kan gjelde egne råd for helsepersonell og enkelte andre yrkesgrupper.</p> <p><i>Særskilt for barn i barnehage og barneskolealder:</i></p> |

|                      |   |
|----------------------|---|
|                      | <p>Barn som kun er snørrete eller har tett nese eller kroniske luftveissymptomer, trenger ikke å holde seg hjemme. Barn med nyoppståtte symptomer som feber, hoste, sår hals og nedsatt allmenntilstand, bør være hjemme og kan gå i barnehage/skole når de er i bedring. Dette gjelder selv om barnet fremdeles har noen symptomer, slik som rennende nese eller lett hoste.</p>   |
| Testing              | <p>Følgende personer anbefales å teste seg:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle med nyoppståtte luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19, uavhengig av vaksinasjonsstatus</li> <li>• Uvaksinerte husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære til en som er smittet</li> <li>• Øvrige uvaksinerte nærkontakter</li> </ul> <p>Utvidet jevnlig testing fases ut. Bruk av mer tidsbegrenset jevnlig testing kan vurderes i utbruddssituasjoner. Dersom det er større utbrudd, kan jevnlig testing i henhold til FHI's faglige veiledning være hensiktsmessig. Til dette formålet er selvtester anbefalt testmetode.</p> <p>Dersom du tester positiv på en selvtest, anbefales det å ta en PCR-test for å bekrefte testresultatet.</p>  |
| Isolering ved smitte | <p>Det er et krav om at personer som er bekreftet smittet av covid-19, skal isolere seg. Dette gjelder også for vaksinerte. Å isolere seg innebærer å oppholde seg i eget hjem eller på et annet egnet oppholdssted isolert fra andre, så langt som mulig også fra andre i samme husstand.</p> <p>Personer som er hjemmeisolerte, kan avslutte isoleringen 5 døgn etter symptomdebut forutsatt at de har vært feberfrie i minst 24 timer, uten bruk av febernedssettende preparater.</p> <p>Dersom den som tester positivt ikke er fullvaksinert og heller ikke har symptomer på luftveisinfeksjon, teller man 5 døgn fra testdato.</p> <p>Fullvaksinerte personer uten symptomer på luftveissykdom anbefales ikke testing. Dersom de likevel skulle teste positivt, bør de holde seg isolert i 2 døgn med tanke på eventuell symptomutvikling.</p> |
| Smittesporing        | <p>Kommunenes rutinemessige smittesporing bør kun omfatte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære, slik som kjærester.</p> <p>Dersom du er smittet, eller foresatt til en som er smittet, oppfordres du til å varsle øvrige nærkontakter og oppfordre til testing.</p> <p>I helse- og omsorgsinstitusjoner og hjemmetjenester bør det gjennomføres smittesporing i henhold til egne beskrivelser.</p>  |
| Råd til nærkontakter | <p>Uvaksinerte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter til kjente smittede anbefales å avstå fra kontakt med andre i 7 dager eller til å teste seg.</p> <p>Dersom du ikke utsettes for videre eksponering, kan du i stedet for å avstå fra kontakt med andre, velge å teste deg regelmessig. Det kan enten skje ved:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Daglig selvtesting i 7 dager</li> <li>2. PCR-test annenhver dag i 7 dager</li> </ol>  |

|          |   |
|----------|---|
|          | <p>Vaksinerte husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære anbefales ikke å avstå fra kontakt med andre, men bør teste seg ved symptomer.</p> <p>Personer som er nærkontakter, men som ikke er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære, oppfordres til å:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Teste seg så snart de er informert om at de er nærkontakter</li><li>• Begrense sosial omgang inntil negativt testsvar foreligger</li><li>• Følge godt med på eventuelle symptomer i 10 dager etter nærkontakten</li><li>• Ha lav terskel for å teste seg på nytt ved symptomer</li></ul> <p>Kommunelegen kan gjøre vurderinger rundt bruk av og anbefalinger om karantene.</p> |
| Munnbind | Anbefaling/påbud om bruk av munnbind kan brukes som et lokalt tiltak ved behov. I helsetjenesten er munnbind et viktig smittevernstiltak.   |