

Litt, mye eller helt avstand?

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

Til deg som er nærkontakt, eller har vært på reise og skal i

KARANTENE

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men hold 2 meters avstand til andre.
- Du bør få andre til å handle for deg. Hvis det ikke er mulig, kan du gjøre helt nødvendige ærender, men hold avstand og bruk munnbind.
- Hold god avstand til andre voksne og eldre barn i husstanden.
- De du bor med er vanligvis ikke i karantene.
- Du bør teste deg straks og etter 7 døgn.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmehisolering.

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på covid-19 må du holde deg hjemme og testes.

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

HJEMMEISOLERING

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.