

## Befolkningen generelt

- Personer som bor sammen kan omgås normalt
- Hold avstand til andre, både på jobb, ute og butikk
- Begrens antall personer man har nær kontakt med til noen få av gangen
- Friske barn kan være sammen ute og inne, men i små grupper
- Utsette større sammenkomster

- Følge med på utvikling av feber eller LVI-symptomer
- Generelt: Personer med lett forkjølelse bør holde seg hjemme
- Personer med lette symptomer etter reise trenger ikke kontakte lege

### HVIS MAN BLIR SYK:

- Holde seg inne til man er bra pluss ett døgn
- Risikogrupper + helsepersonell = kontakte lege for vurdering av testing
- Nærkontakter av syke personer som ikke skal testes, havner IKKE i hjemmekarantene så lenge de selv er symptomfrie
  - Gjelder også helsepersonell
- Ved undersøkelse av pas. med akutt LVI som IKKE skal testes skal munnbind benyttes samt holde god avstand hvis mulig

## Personer som kan være smittet, men ikke syke, som skal i hjemmekarantene

Siste 14 dager har:

- **1. NÆRKONTAKTER:**
  - Bodd i samme hus som bekreftet syk
  - Direkte fysisk kontakt med bekreftet syk
  - Direkte kontakt med spytt/hostet på av syk
  - Ansikt-til-ansikt eller i samme rom som syk (<2 meter, over 15 min) = klasserom, venterom, møterom
  - Behandlet syk/ordnet prøver fra syk uten beskyttelse
  - 2 seter i alle retning på fly, samt andre nærkontakter på fly
  - I samme reisefølge som syk
  - NB! Man kan være eksponert fra 24 timer før syk person utviklet symptomer
- **2. VÆRT UTENLANDS:**
  - Unntak: jobbspndlere fra Sverige og Finland

### HJEMMEKARANTENE:

- Ingen med symptomer = lav smitterisiko
- Kan omgås normalt med de man bor med
- Kan gå ut av eget hjem, men unngå steder der det er vanskelig å holde avstand til andre personer
- Ikke dra på jobb/skole
- Kan gå tur uten men holde 2m avstand til andre
- Unngå reiser/offentlig transport/taxi
- Ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands
- Unngå folksomme områder
- Helsepersonell som skal undersøke personer i karantene uten symptomer skal bruke munnbind og holde god avstand hvis mulig
- De som bor sammen med en i karantene er ikke selv i karantene, men skal som alle andre følge med på egne symptomer
  - gjelder også helsepersonell
- **Gjelder 14 dager etter siste mulige eksponering = også for de med negativt prøvesvar**

**Pasienter i hjemmekarantene som utvikler symptomer på akutt LVI**  
=  
**Skal ISOLERES** (lege kontaktes)

## Personer med symptomer på akutt LVI som skal isoleres (tre aktuelle grupper) (med minst ett av: hoste, feber eller kortpustethet)

### 1. Personer i hjemmekarantene som utvikler symptomer:

- Skal isoleres, men ikke alle skal testes, se punkt 2

### 2. De som skal testes:

- Pasienter med akutt LVI som skal innlegges i sykehus
- Innlagte pasienter i alle helseinstitusjoner med akutt LVI
- Ansatte i helsetjenesten med pasientnært arbeid som selv utvikler akutt LVI
- Person med akutt LVI som har vært nærkontakt med Covid-19 syk
- Spesielt sårbare grupper selv ved milde symptomer

### 3. De med positiv test:

- Bekreftet tilfelle: Lab-bekreftet SARS-CoV-2 infeksjon eller
- (Sannsynlig tilfelle: Inkonklusiv test for SARS-CoV-2 eller positiv pan-coronatest)

### HJEMMEISOLERING:

- Hjemmeisolering gjelder for personer i en av de tre gruppene, som ikke trenger sykehusinnleggelse
- Smitterisiko ansees svært høy
- **PASIENT (skal isoleres):**
  - Holdes hjemme, lege/kommuneoverlege vurderer hjelp til innkjøp etc. hvis behov
  - Ikke ta kollektiv transport/taxi til lege, ring legevakt/113 med info om at man er isolert
  - Helsepersonell skal bruke PPE/smittevernustyr, også om de skal undersøke en annen i husstanden
  - Bør oppholde seg og helst sove i annet rom enn de andre, helst separat bad/toalett
  - Hyppig håndvask, klær vaskes på minst 60 grader, hyppig rengjøring av overflater
- **HUSSTANDSMEDLEMMER (havner i HJEMMEKARANTENE):**
  - Trenger ikke bruke beskyttelsesutstyr, men begrenset kontakt med syk anbefales
  - Ikke offentlig transport/taxi/folkerike områder (jmf. hjemmekaranteneråd)
  - Varighet av karantene: frem til isolasjon for den syke oppheves, og minimum 14 dager etter karantenen startet
  - Ved symptomer: oppgraderes man til mistenkt = skal selv **ISOLERES**

### ISOLAT OPPHEVES VED:

- **Sannsynlig/bekreftet tilfelle:** ca. 6-8 dager etter symptomfrihet
- **For asymptomatisk positive:** 14 dager etter positiv test
- **Negativ test:**
  - Personer fra hjemmekarantene = går tilbake i hjemmekarantene
  - Øvrige: hjemme til bedring pluss ett døgn

**Versjon 11, 18.03.20**  
Tonje R. Johannessen, Legevakten i Oslo