



Til deg som er nærkontakt

For å hindre videre smittespredning og begrense utbruddet av covid-19 ber vi deg lese nøye igjennom dette brevet.

Du defineres som nærkontakt etter mulig smitte 30.10 og skal være i karantene til og med 09.11.

De som skal i karantene er i utgangspunktet friske, men har vært i en situasjon der de kan ha blitt smittet. Dette gjelder nærkontakter til personer med covid-19. Disse skal være i karantene for å hindre at de smitter andre før de selv får symptomer.

For nærkontakter gjelder:

#### **Varighet av karantene for nærkontakter**

- Du skal være i karantene i 10 dager etter siste eksponering.

#### **Varighet av karantene for nærkontakt som er husstandsmedlem**

- Friske husstandsmedlemmer til en person med covid-19 som har symptomer, kan avslutte karantenen 10 døgn etter siste tette kontakt med den syke. Dette forutsetter at den friske og den syke klarer å leve adskilt i samme husstand; dvs. eget bad, eget soverom og egne fellesrom, i karanteneperioden. Hvis adskilte liv i felles husstand ikke er mulig, avsluttes karantenen for den friske 15 døgn etter symptomstart til den i husstanden som sist ble syk.
- Friske husstandsmedlemmer til en person med covid-19 uten symptomer (asymptomatisk), kan avslutte karantenen 10 døgn etter prøvetakingsdato for den smittede. Dette er uavhengig av om det er kontakt mellom den smittede og de andre i husstanden. Hvis den isolerte, asymptotiske utvikler symptomer i isoleringstiden, vil karantenen for husstandsmedlemmer påvirkes.

#### **Testing**

- Som nærkontakt har du vært mulig utsatt for smitte med covid-19 og bør testes. Book testing på egen telefonlinje for nærkontakter: Test telefon 51912727 (dette nummeret må ikke deles)
- Testing foregår v/Stavanger Forum, mer info får du ved testbooking
- Informasjon du får ved booking av test er generell informasjon. Det er viktig at du som nærkontakt i smittekarantene forholder deg til informasjon gitt i dette skrevet
- **Negativ test vil ikke forkorte karantenen**
- Du kan omgås de du bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du skal unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand.
- Du bør som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kaféer. Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek – men sørg for å holde tilstrekkelig avstand (minst 1 meter) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- De du bor sammen med kan leve som normalt, såfremt ingen i husstanden har symptomer eller bekreftet covid19 smitte

- Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du får feber eller luftveissymptomer, skal du isolere deg og la deg teste så snart som mulig. Kontakt din fastlege eller koronatestetelefon på 51912727
- Ved positiv test skal du over i "hjemmeisolering". Hustandsmedlemmer skal da i karantene
- Ikke møt opp på legekontor/legevakt uten avtale. Ring først

Hvor lenge kan du være smittet før du utvikler symptomer? Tiden fra smitte til symptomer oppstår er vanligvis 4-6 dager, men kan variere fra 0 til 10 dager.

Rådene forandrer seg raskt. Myndighetene ber alle som bor i Norge om å lese viktig informasjon og råd om koronavirus på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) og [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

Har du spørsmål om covid-19 kan du også kontakte åpen telefonlinje 815 55 015 for publikum.

Informasjon du oppgir registreres i Stavanger kommunes smittesporingsverktøy [remin.no](http://remin.no) og kommunens journalføringssystem. Du har rett til innsyn i henhold til pasient- og brukerrettighetsloven §5-1. Alle som behandler opplysningene har taushetsplikt. Ønsker du mer informasjon, ta kontakt med Stavanger kommune.

Med vennlig hilsen

**Mari Tande Mortensen**

Rådgiver smittevernkontoret



Stavanger  
kommune