



Dato: 05.11.20

Pressemelding: Nærkontakter kommer til Kåfjord

Man har siste dager hatt flere henvendelser som gjelder håndtering av nærkontakter som nå kommer til Kåfjord for å ha karantenetiden sin her.

Man skal så langt det la seg gjøre unngå å flytte på seg og helst avtjene karantenetiden sin der man vanligvis bor. Dette for å unngå å spre smitten videre til andre områder.

Dersom dette ikke er mulig og man derfor beslutter å komme «hjem» til Kåfjord er det svært viktig man overholder gjeldende smittevernregler for å unngå å spre smitte videre.

Har du fått beskjed om at du er i karantene?

Karantene er for deg som enten har vært på reise utenfor Norge i områder med høyere smittetrykk, eller at du er nærkontakt til noen som er bekreftet eller sterk mistanke om smitte av covid-19. Du er i utgangspunktet selv frisk.

Å være i karantene betyr at **du kan ha vært utsatt for smitte av covid-19**.

Det er derfor særlig viktig at du følger hva regjeringen har satt som lov, samt lokale råd og anbefalinger for å unngå at du kan smitte dette videre, selv før du selv får symptomer.

Karantenen varer alltid i 10 dager! Uansett! Selv om du i mellomtiden tester negativt for covid-19. Dette fordi at viruset kan bruke mange dager på å gjøre deg syk og en negativ test ikke utelukker at du noen dager senere likevel kan utvikle sykdom.

Følgende regler gjelder:

- Du skal være i karantene i 10 døgn etter siste kontakt med den syke, eller etter ankomst til Norge.
- Du kan omgås barn du bor med som normalt, men hold minst 1 meters avstand til andre voksne. Unngå besøk til andre hjem eller kontakt med andre.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du skal unngå steder der 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 ærender i butikk eller apotek, men sørg for å holde tilstrekkelig avstand til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.

Dersom du i karantenetiden utvikler symptomer:

Du kan som sagt ha vært utsatt for smitte. Dette betyr at dersom du får akutt luftveisinfeksjon med luftveissymptomer, feber, hoste, tungpust, mister smaks- eller luktesans mens du er i karantene regnes du som sannsynlig smittet av covid-19. Da skal du la deg teste så snart som mulig, og **går over i isolasjon** hjemme i påvente av prøvesvar. **De du bor med eller hatt tilsvarende nærkontakt med vil da være pålagt karantene frem til du har fått prøvesvar.** Se tlfnummer nederst på arket for kontakt.

Ved positiv test forsetter du hjemmeisoleringen, dette vil du da få god informasjon om. Husstanden og tilsvarende nærkontakter er da alle pålagt 10 dagers karantene fra siste kontakt med deg.

Ved negativ test har du fortsatt 10 dagers karantene, men karantenetiden for dine husstandsmedlemmer opphører. Utvikler du på ny andre symptomer i karantenetiden skal du testes på ny.

Med vennlig hilsen
Anita Monsen Pedersen
Kommuneoverlege i Kåfjord kommune

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 med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Barn kan omgås de andre i husstanden som normalt, men hold god avstand mellom voksne.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeholering.

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 luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du 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.