

Testar du positiv på korona heimetest

- Registrer deg: <https://hjemmetest.remin.no/stryn>
 - *Vi kontaktar deg ved anledning og avtalar vidare plan for PCR-test*
- Hald deg i isolasjon til det har gått minst seks døgn. Om du framleis har feber etter seks døgn, må du halde fram i isolasjon til du har vore feberfri i 24 timar utan febernedsettande medisin.
- Positiv heimetest skal bekreftast med PCR-test på legekantoret.
- Informer alle du har vore i nær kontakt med siste to døgn:
 - *Under to meters avstand i meir enn 15 min*
 - *Direkte fysisk kontakt*
- Ved akutt sjukdom som treng legevurdering: Ring legevakt 116 117

Er du husstandsmedlem eller tilsvarande nær (kjæraste eller bestevenn), har du plikt til karantene i 10 døgn - dette gjeld også barn

- Du skal ta heimetest så snart som mogleg og ein ny heimetest sju døgn etter siste nærkontakt med den smitta. Isoler deg og ta straks ein ekstra heimetest om du får symptom undervegs i karantenetida.
- Karantenen kan avsluttast ved negativ heimetest etter sju døgn.
- Du må følge nøye med på eiga helse neste 10 døgn og halde deg heime og teste deg ved symptom på luftvegssjukdom.
- Om den smitta i husstanden ikkje kan isolerast vekk frå deg (t.d. barn), må du vere i karantene i 10 døgn frå den fjerde isolasjonsdagen til den smitta. Det betyr at den totale karantenetida er 14 døgn. Du kan avslutte karantene ved negativ heimetest etter 11 døgn (4+7).

Unntak:

- 1) *gjennomgått covid-19 i løpet av de siste 3 månader med varigheit frå avisolering til 3 månader etter prøvedato.*
- 2) *Har fått oppfriskingsdose for minimum 1 veke sidan. Husstandsmedlem og tilsvarande nære til den smitta må i tillegg teste seg daglig med selvtest i 7 dager sidan nærkontakten.*

Er du annan nærkontakt over 18 år har du plikt til karantene i 10 døgn

- Du kan gå tilbake til arbeid eller skule etter negativ svar på heimetest som er tatt tidlegast tre døgn etter kontakten
- Du må være i karantene på fritida fram til negativt svar på heimetest som er tatt tidlegast sju døgn etter kontakten.
- Isoler deg og ta straks ein ekstra heimetest om du får symptom undervegs i karantenetida.
- Du må følge nøye med på eiga helse neste 10 døgn og halde deg heime og teste deg ved symptom på luftvegssjukdom.

Unntak:

- 1) gjennomgått covid-19 i løpet av de siste 3 månader med varighet frå avisolering til 3 månader etter prøvedato.
- 2) Har fått oppfriskingsdose for minimum 1 veke sidan. Husstandsmedlemmer og tilsvarende nære til den smittede må i tillegg testes daglig med selvtest.
- 3) Tilsette i barnehagar, grunnskolar, vidaregåande skoler og vaksenopplæringa som ikkje er husstandsmedlem eller tilsvarande nær den smitta, er unntatt frå smittekarantene frå første dag, i arbeidstida forutsett at den tilsette testar negativt med antigen hurtigtest døgn 3 og 7 etter nærkontakten.

Ta kontakt med helsetenesta i kommunen du bur/oppheld deg i for avtale om PCR-test eller utdeling av heimetestar

Stryn kommune koronatelefon: 57 87 49 29
Open måndag til fredag kl. 09.00 - 11.30

For oppdatert og meir informasjon:



Lovgrunnlag:

Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet (covid-19-forskriften)

<https://lovdata.no/forskrift/2020-03-27-470>

Kommuneoverlegen i Stryn

rev. 13.01.2021