

Kva skal du gjere viss du mistenker at du er smitta med koronavirus (covid-19) eller annan luftvegsinfeksjon?

Oppdatert 11.09.20.

Dei vanlegaste symptomata på covid-19 er òg vanlege ved andre luftvegsinfeksjonar som forkjøling og influensa. Mange får hoste og/eller feber. I tillegg er det vanleg med nedsett smaks- og luktesans, hodepine, slapphet og muskelverk. Etter kvart utviklar mange tungpustethet. Ved mindre alvorleg sjukdom kan symptomata òg minne om allergi.

Kunnskapen vi har så langt tyder på at ein er mest smittsam i dagane rett før og rett etter symptomata startar. Det vil seie eit ein kan vere vesentleg smittsam før ein sjølv merke at ein er sjuk. Når symptomata forsvinn blir du raskt mindre smittsam.

Tabellen under kan hjelpe deg med å skilje covid-19 frå dei vanlegaste luftvegsinfeksjonane og frå allergi.

Typiske symptomar ved covid-19, forkjøling og allergi. Kjelde: FHI

Symptomer	Akutte luftveisinfeksjoner			Allergi
	Covid-19	Forkjølelse	Influensa	
Feber	Hovedsymptom*	Sjelden	Vanlig	Sjelden
Hoste	Hovedsymptom*	Vanlig	Vanlig	Noen ganger
Tungpustethet	Hovedsymptom*	Nei	Sjelden	Noen ganger
Hodepine	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Slapphet	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Nedsatt lukte- og/eller smaksans	Vanlig	Noen ganger	Noen ganger	Noen ganger
Muskelverk	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Sjelden

Sår hals	Noen ganger (vanlig hos barn)	Vanlig	Vanlig	Sjelden (men kløe kan forekomme)
Rennende eller tett nese	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger	Vanlig
Nysing	Sjelden	Vanlig	Sjelden	Vanlig
*Hovedsymptom er her definert ut ifra WHO's kriterier for mistenkt covid-19.				

Sykdommen kan hos et mindretall også gi et bredt spekter av andre symptomer som kvalme/oppkast, diare, magesmerter, utslett og mentale forandringer som forvirring og svimmelhet.

Til deg som har vorte forkjølt og dermed kan vere smitta med Covid-19:

- Hald deg heime viss du er sjuk/har nyoppståtte luftvegssymptom (Ein eller fleire av: feber, hoste, tungpustethet, hodepine, slapphet, nedsett lukt- eller smaksans, muskelverk, sår hals med meir).
- Test deg for koronavirus ein av dei første dagane viss du har nyoppståtte luftvegssymptom. Er du i tvil om du bør testast, kan du få svar på koronasjekk.no eller ringe beredskapskontoret i Stryn kommune. Beredskapstelefon 57 87 49 29 måndag til fredag 09.00 - 12.00
- Barn under 10 år med berre lette symptom på luftvegsinfeksjon kan sjå an symptoma heime eit par dagar før testing. Barn med rennande nase som einaste symptom, som elles er i god allmenntilstand utan andre teikn på nyoppstått luftvegsinfeksjon, treng ikkje å haldast heime eller testast.
- Inntil du har fått svar på testen din, OG til du er i god allmenntilstand, må du halde deg heime.
- Ved negativ test kan dei gå tilbake på jobb/skule når allmenntilstanden er god (det vil seie at dei føler deg friske og er feberfri), sjølv om ein framleis har nokre restsymptom på luftvegsinfeksjon (men ikkje før negativ test er stadfesta hos vaksne og barn over 10 år).
- Dine næraste treng ikkje å vere i karantene medan du ventar på prøvesvar (ei heller dei som jobbar i helsetenesta), men dei bør følgje med på eigne symptom.
- Dersom du testar positivt, skal du i isolasjon (og blir opp følgd av helsetenesta). Nærkontaktane dine skal då i karantene.
- Viss testen viser at du er smitta av covid-19 må du følgje med på forma/eiga helse. Dersom du blir tungpustet eller får andre, akutte symptom som du elles ville ha søkt legehjelp for, er det viktig at du kontaktar helsevesenet. Det at du har stadfesta covid-19, eller mistenker at du er smitta vil ikkje hindre deg i å få nødvendig helsehjelp.
- Er du sjuk og treng legehjelp, eller har behov for individuell helserådgiving, kan du kontakte legekantoret.

Legekontoret har innført nye tenester via helsenorge.no der du kan bestille time, reseptar og sende beskjedar. Du kan ha e-konsultasjon (elektronisk time) eller telefonkonsultasjon med fastlegen din. E-konsultasjon og telefonkonsultasjonar kostar det same som ein vanleg time på legekontoret.

Beredskapskontoret tlf 57 87 49 29 (måndag til fredag 09.00 - 12.00)

Legekontoret tlf 57 87 69 80

- Har du behov for mer akutt helsehjelp, og ikke kommer i kontakt med legekontoret, ring 116 117.
- Ved livstruende sykdom eller skade, ring 113.

Marius Solbakken

Kommuneoverlege



www.stryn.kommune.no

Sentralbord: 57 87 47 00