

## Nasjonale råd og regler som gjelder i normal hverdag med økt beredskap

Når myndighetenes råd og regler i hovedsak forsvinner, kan den enkelte velge selv hvilken risiko hun vil ta og hvilke tiltak hun vil praktisere. Avvikling av tiltak som nasjonale råd eller regler står ikke i veien for at enkeltpersoner kan velge høyere beskyttelsesnivå for seg selv. For eksempel kan de som ønsker større beskyttelse mot luftveisinfeksjoner, velge å holde mer avstand til andre og selv benytte munnbind.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 24.09.2021

---

Tiltak	Råd og regler
Håndhygiene	Vask hendene ofte. Bruk såpe og vann eller alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel.
Hostehygiene	Bruk papirlommetørkle eller albukroken når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet, og vask hendene etterpå.
Råd ved luftveissymptomer	Råd ved nyoppståtte luftveissymptomer (feber, hoste, sår hals, tap av lukt- og smaksans, nedsatt allmenntilstand):

- Hold deg hjemme
- Test deg for covid-19. Dette gjelder først og fremst ungdom og voksne. Testing av barn kan vurderes i samråd med foresatt, for eksempel dersom barnet får nyoppståtte symptomer etter nærkontakt med bekreftet tilfelle.

Når kan du vende tilbake til jobb, skole etc.:

- Ungdom og voksne bør ha en negativ covid-19-test før de vender tilbake.
- Hvis symptomene forsvinner helt etter én dag, kan du vende tilbake til jobb og skole.
- Ved vedvarende symptomer bør du bli hjemme til allmenntilstanden er god, symptomene er i tilbakegang og du har vært feberfri i 24 timer, uten bruk av febernedsettende preparater. I de fleste tilfellene bør du holde deg hjemme i et par dager.
- Ved mer alvorlige eller vedvarende symptomer, kontakt lege for vurdering.

Når du har testet negativt for covid-19, og symptomene er milde og allmenntilstanden ikke er påvirket, behøver du ikke å holde deg hjemme.

Ungdom og voksne kan gå tilbake til skole/jobb når de er i bedring, eller samme dag som testen tas, dersom indikasjon for testing var milde og symptomene vage.

Du kan gå tilbake til skole/jobb selv om du har restsymptomer som rennende nese eller lett hoste.

Det kan gjelde egne råd for helsepersonell og enkelte andre yrkesgrupper.

Særskilt for barn i barnehage og barneskolealder:

Barn som kun er snørrete eller har tett nese eller kroniske luftveissymptomer, trenger ikke å holde seg hjemme. Barn med nyoppståtte symptomer som feber, hoste, sår hals og nedsatt allmenntilstand, bør være hjemme og kan gå i barnehage/skole når de er i bedring. Dette gjelder selv om barnet fremdeles har noen symptomer, slik som rennende nese eller lett hoste.

Testing

Følgende personer anbefales å teste seg:

- Alle med nyoppståtte luftveissymptomer eller andre symptomer på covid-19, uavhengig av vaksinasjonsstatus
- Uvaksinerte hustandsmedlemmer eller tilsvarende nære til en som er smittet

- Øvrige uvaksinerte nærkontakter

Utvidet jevnlig testing fases ut. Bruk av mer tidsbegrenset jevnlig testing kan vurderes i utbruddssituasjoner. Dersom det er større utbrudd, kan jevnlig testing i henhold til FHIs faglige veiledning være hensiktsmessig. Til dette formålet er selvtester anbefalt testmetode.

Dersom du tester positiv på en selvtest, anbefales det å ta en PCR-test for å bekrefte testresultatet.

#### Isolering ved smitte

Det er et krav om at personer som er bekreftet smittet av covid-19, skal isolere seg. Dette gjelder også for vaksinerte. Å isolere seg innebærer å oppholde seg i eget hjem eller på et annet egnet oppholdssted isolert fra andre, så langt som mulig også fra andre i samme husstand.

Personer som er hjemmeisolerte, kan avslutte isoleringen 5 døgn etter symptomdebut forutsatt at de har vært feberfrie i minst 24 timer, uten bruk av febernedsettende preparater.

Dersom den som tester positivt ikke er fullvaksinert og heller ikke har symptomer på luftveisinfeksjon, teller man 5 døgn fra testdato.

Fullvaksinerte personer uten symptomer på luftveissykdom anbefales ikke testing. Dersom de likevel skulle teste positivt, bør de holde seg isolert i 2 døgn med tanke på eventuell symptomutvikling.

#### Smittesporing

Kommunenes rutinemessige smittesporing bør kun omfatte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære, slik som kjærester.

Dersom du er smittet, eller foresatt til en som er smittet, oppfordres du til å varsle øvrige nærkontakter og oppfordre til testing.

I helse- og omsorgsinstitusjoner og hjemmetjenester bør det gjennomføres smittesporing i henhold til egne beskrivelser.

#### Råd til nærkontakter

Uvaksinerte husstandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter til kjente smittede anbefales å avstå fra kontakt med andre i 7 dager eller til å teste seg.

Dersom du ikke utsettes for videre eksponering, kan du i stedet for å avstå fra kontakt med andre, velge å teste deg regelmessig. Det kan enten skje ved:

1. Daglig selvtesting i 7 dager
2. PCR-test annenhver dag i 7 dager

Vaksinerte husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære anbefales ikke å avstå fra kontakt med andre, men bør teste seg ved symptomer.

Personer som er nærkontakter, men som ikke er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære, oppfordres til å:

- Teste seg så snart de er informert om at de er nærkontakter
- Begrense sosial omgang inntil negativt testsvar foreligger
- Følge godt med på eventuelle symptomer i 10 dager etter nærkontakten
- Ha lav terskel for å teste seg på nytt ved symptomer

Kommunelegen kan gjøre vurderinger rundt bruk av og anbefalinger om karantene.

#### Munnbind

Anbefaling/påbud om bruk av munnbind kan brukes som et lokalt tiltak ved behov. I helsetjenesten er munnbind et viktig smittevernstiltak.