

17.1 Norske myndigheters råd til personer i karantene

Oppdatert: 25.03.2020

KARANTENE PÅ I HJEMMET ELLER PÅ HOTELL

Det er innført strenge restriksjoner i Norge på grunn av Covid-19 pandemien.

Hjemmekarantene eller karantene på hotell er aktuelt for de som ikke har symptomer på covid-19, men har hatt nær kontakt med et bekreftet tilfelle eller som siste 14 dager har vært i utlandet.

Rådene er hentet Folkehelseinstituttet: www.fhi.no

Mens du oppholder deg i hjemmet eller på hotellet gjelder følge disse retningslinjer:

Du kan gå ut, men anbefales å unngå nær kontakt med andre.

Det er viktig at du er årvåken på utvikling av feber eller symptomer på luftveisinfeksjon. Hvis du får noe av dette, skal du isoleres til minst ett døgn etter symptomfrihet. Ved behov for helsehjelp, ring legen og informer om at du er i karantene.

Dette gjelder for de med karantene (i hjemmet eller på hotell):

- Skal ikke gå på skole eller jobb.
- Dere som bor sammen kan omgås normalt dersom ingen i husstanden er syke
- Skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Skal ikke ta offentlig transport.
- Bør unngå steder hvor det er vanskelig å holde avstand
- Skal som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kafeer. Ved mangel på alternativer, kan du gå ut for å gjennomføre nødvendig ærender i butikk eller apotek, men du må sørge for holde tilstrekkelig avstand (det vil si 2 meter) til andre og unngå kø.
- Kan gå tur ute, men hold minst 2 meters avstand til andre.

De som bor sammen med en person i hjemmekarantene, og ikke selv er definert som nærkontakt, skal ikke være i hjemmekarantene, men bør som alle andre i befolkningen følge med på egne symptomer.

Da nærkontakter ikke har symptomer, ansees de å utgjøre en lav risiko for videre smitte. Det er derfor ikke nødvendig for deg og husstandsmedlemmer å følge spesielle råd for beskyttelse ut over håndhygiene og andre grunnleggende smitteverntiltak. God håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann anbefales, spesielt etter toalettbesøk, før matlaging og før måltider.

Varighet av hjemmekarantene

- Nærkontakter må være i hjemmekarantene i 14 dager etter siste kontakt med pasienten som har fått påvist viruset.
- Husstandsmedlemmer til person som er isolert med bekreftet covid-19 må være i hjemmekarantene frem til isolasjon for den syke oppheves, og minimum 14 dager etter karantenen startet.
- Personer som har reist utenfor Norge skal være i hjemmekarantene i 14 dager etter hjemkomst
- Tid i karantene kan ikke avkortes ved negativt prøvesvar.

Råd og tiltak for befolkningen generelt

- God hånd- og hostehygiene, prøv å unngå å ta deg i ansiktet.

- Personer som bor sammen kan omgås normalt.
- Unngå håndhilsning, samt kysning og klemming utenfor hjemmet.
- Hold avstand til andre, både på jobb, ute og andre steder du oppholder deg.
- Begrens antall personer du har nær kontakt med, og får besøk av, til noen få av gangen.
- Friske barn kan være sammen både ute og inne, men i små grupper.
- Utsette større sammenkomster som ikke er nødvendige.
- Hvis du får feber eller luftveissymptomer bør du isolere deg hjemme til ett døgn etter at du er frisk. Les mer i artikkelen: [Råd til personer med symptomer på akutt luftveisinfeksjon som ikke testes for covid-19.](#)

For deg som er i karantene på hotell

- Hotellets personale kan kontaktes via interntelefon.
- Mat serveres på rommet.
- Følg for øvrig den informasjonen du mottar fra hotellet.

Hva gjør du hvis du mistenker at du er syk med det nye koronaviruset?

Dersom du har lette luftveissymptomer, bør du være hjemme inntil en dag etter at du føler deg frisk. Du trenger ikke kontakte helsevesenet for testing. Dette er for å begrense bruk av testing og ressurser. Unntak er blant annet hvis du er helsepersonell eller har vært i nærkontakt med et bekreftet tilfelle av covid-19. Se hvem som anbefales testing: [Testing og diagnostikk for covid-19.](#)

Kommunene har opprettet egne hoteller for isolering av personer med påvist eller mistenkt covid-19 smitte. Utvikler du symptomer eller får påvist covid-19 sykdom i perioden på karantenehotell, vil legen avgjøre om du skal flyttes til isolasjonshotell.

Hvis du får mer alvorlige symptomer, kan du ringe fastlegen din. Hvis du ikke får tak i fastlegen, ring legevakt på 116117.

Er du i karantene på hotell, kan du også ringe hotellets resepsjon hvis du trenger hjelp. Ved påvist Covid-19 vil råd for hjemmeisolering gjelde.

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Til deg som føler deg frisk, men er satt i

HJEMMEKARANTENE
etter reise eller som nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling kan du bli delvis fritatt.
- Hvis du som er nærkontakt får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du over i hjemmeisolering.



Råd for befolkningen generelt

- Dere som bor sammen kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Unngå håndhilsning og klemming utenfor hjemmet.
- Unngå stigmatisering og utestenging.

For deg som tilhører en **risikogruppe** er disse rådene særlig viktige!

Til deg som har

LUFTVEISINFEKSJON
men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til **minst ett døgn etter at du er helt frisk**, eller til du har fått negativt prøvesvar.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

Til deg som har påvist covid-19 og er satt i

HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av hjemmet før legen sier du er smittefri.
- Hold helt avstand til andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

FHI 2020-03-23

HOME QUARANTINE OR QUARANTINE IN HOTELS

Strict restrictions have been introduced by the Norwegian government due to the Covid-19 pandemic.

Home quarantine or quarantine in hotels is intended for people without symptoms of COVID-19 but who have been in close contact with a confirmed case or who have been abroad for the last 14 days.

The guidelines are based on recommendations from the Norwegian Institute of Public Health: www.fhi.no/en/

What does home quarantine involve

You may leave your home/hotel but it is recommended to avoid close contact with others.

It is important that you are alert for symptoms of respiratory infection. If you develop symptoms, isolate yourself until at least one day after the symptoms are gone. If you need medical attention, contact your doctor by telephone and say that you are in home/hotel quarantine.

These rules apply for quarantine (at home or at a hotel):

- Do not go to work or school
- You can be in normal contact with household members if none of them are sick
- Do not take long trips in Norway or travel abroad
- Do not use public transport
- Avoid places where it is difficult to maintain a distance from other people
- As a rule, you should not visit public places like shops and cafes. If there is no alternative, you may go out to carry out a necessary errand to the shop or pharmacy, but ensure that you maintain distance (2 metres) from other people and avoid queues.
- You can go for a walk, but keep a distance of at least 2 metres from others.

Anyone who lives with someone who is in home quarantine, and who is not defined as a close contact, is not in home quarantine but should monitor their own symptoms, like the rest of the population.

If close contacts do not have symptoms, they are assumed to pose a low risk for further transmission. It is therefore not necessary for you and household members to follow special advice for protection beyond good hand hygiene and other basic infection control measures. Good hand hygiene with frequent hand washing with soap and water is recommended, particularly after using the toilet and before meals.

Duration of home quarantine

- Close contacts must be in home quarantine for 14 days after the last contact with someone who is confirmed to have the virus.
- Household members of people isolated with confirmed COVID-19 must be in home quarantine until isolation of the patient ends, or a minimum of 14 days after quarantine started.
- People who have travelled outside Norway shall be in home quarantine for 14 days after their arrival in Norway.
- Time in quarantine is not shortened with a negative test result.

General advice and measures

- Good cough etiquette and good hand hygiene, and try to avoid touching your face.
- People who live together can be in normal contact
- Avoid shaking hands, and avoid kissing and hugging people you do not live with.
- Keep a distance from others, both at work, outside and other places you visit.
- Limit the number of people you have close contact with, or are visited by, to a few at a time.
- Healthy children can be together both inside and outside, but in small groups.
- Postpone large gatherings that are not essential.
- If you have fever or respiratory symptoms you should stay at home until a day after you are well again.

For those who are in quarantine at hotels:

- The hotel staff can be contacted via internal telephone.
- Food is served at the doorstep of your hotel room
- Otherwise, follow the information you receive from the hotel.

What should you do if you suspect that you are sick?

If you have mild respiratory symptoms you should stay at home until the day after you feel well again. You do not need to contact the health service for testing. This is to limit use of testing and resources. The exception is if you are healthcare personnel or have been in close contact with a confirmed case of COVID-19.

The municipalities have created dedicated hotels to isolate people with proven or suspected COVID-19 infection. If you develop symptoms or have a positive COVID-19 test during your quarantine period, the doctor will decide whether to move you to an isolation hotel or not.

If you have more serious symptoms call your doctor, or phone the local emergency out-of-hours clinic (116 117). If you are in a hotel quarantine, you can also call the hotel reception for assistance. If proven COVID-19 infection, see guidelines at www.fhi.no/en