

## **Informasjonsskriv til deg som testes, er nærkontakt eller smittet med coronavirus**

### **Hva gjør du når du får luftveissymptomer?**

Alle voksne med nyoppståtte luftveissymptomer anbefales å teste seg. Det kan gjøres med selvtest hjemme. Barn med symptomer trenger ikke å teste seg.

### **Hva gjør du hvis du blir smittet med coronavirus?**

- **Isolasjon:** Det anbefales at voksne isoleres ved påvist covid-19. Isolasjonen varer 4 dager fra symptomene oppstår. Hvis du ikke har symptomer, varer isolasjonen 4 dager fra testen ble tatt. Du skal også være i isolasjon til du har vært feberfri i 24 timer. Barn trenger ikke å være hjemme ved påvist covid-19, men bør være hjemme dersom de er syke og til de har vært feberfri i 24 timer. Hva vil det si å være i isolasjon? – det kan du lese på [helsenorge.no](https://helsenorge.no).
- **Informer kommunen ved positiv selvtest:** Hvis smitten påvises på en selvtest hjemme, informerer du Steigen legesenter ved å registrere denne elektronisk på <https://pasient.remin.no/steigen>. Hvis du ikke får dette til, kan positiv test meldes på telefon til Steigen legesenter i telefontiden.
  - o **Positiv selvtest er tilstrekkelig:** Personer som har mottatt 3. vaksinedose eller personer som har mottatt 2. vaksinedose + gjennomgått covid-19 siste 3 mndr. trenger ikke en bekreftende PCR-test. Alle andre bør ta en bekreftende PCR-test eller hurtigtest på teststasjon for å f.eks få oppdatert koronasertifikat.
- **Ta kontakt ved tegn på alvorlig sykdom:** Dersom du får økende symptomer og f.eks blir sengeliggende, ønsker legesenteret kontakt med deg. Det kan da bli aktuelt med en tettere oppfølging. Dette gjelder spesielt dersom du er uvaksinert.

Hvis du er usikker på hvordan din situasjon skal håndteres, er det viktig at du tar kontakt med legesenteret for en avklaring.

**Hvilke regler gjelder dersom du er en nærkontakt?** Reglene for nærkontakter er opphevet. Voksne bør teste seg dersom de får symptomer.

### **Hvor får du tak i selvtester?**

Alle som har behov for selvtester, kan få det utlevert ved Steigen legesenter. Selvtester fås også kjøpt i de fleste matbutikker og apotek.

### **Telefonnumre:**

Steigen legesenter: 75784860. Steigen legevakt: 116 117

Nasjonal koronatelefon kl 08.00 – 15.30: 815 55 015

Med vennlig hilsen

Steigen legesenter og kommuneoverlege Ingar Strand