

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

Hva gjør du når du får luftveissymptomer?

Alle med nyoppståtte luftveissymptomer bør teste seg. Det kan gjøres med selvtest hjemme. Hvis testen er negativ, bør man likevel være hjemme til man har vært feberfri i 24 timer.

Hva gjør du hvis du blir smittet med coronavirus?

- **Isolasjon:** Ved smitte av coronavirus skal du gå i isolasjon. 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. Hva vil de si å være i isolasjon? – det kan du lese på helsenorge.no.
- **Informér 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 kan ta en bekreftende PCR-test eller hurtigtest for å f.eks få oppdatert koronasertifikat.
- **Smittespor dine nærkontakter:** Du må selv informere dine nærkontakter. Meld også til lærer/rektør, dersom den smittede går på skole. Noen nærkontakter bør testes. Nærkontaktene må selv ta kontakt med legesenteret for å få tatt test eller utlevert selvtester. En nærkontakt er alle du har truffet fra 48 timer før du ble syk eller 48 timer før testtidspunkt (dersom du ikke er syk.)
- **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. Da det er mange smittede og de fleste får milde sykdomsforløp, kan ikke alle følges like tett. Det er derfor viktig at vi får høre fra deg dersom du er uheldig og får mye symptomer.

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?

- **Husstandsmedlemmer og tilsvarende nære:** Ingen karantene. Anbefalt test daglig i 5 dager. Hvis du ikke kan holde avstand til den smittede, anbefales test daglig i 9 dager. Bruk munnbind på offentlige steder innendørs og unngå sammenkomster i 10 dager etter nærkontakten. Barn i grunnskolealder eller yngre anbefales kun test ved symptomer.
- **Øvrige nærkontakter:** Ingen karantene og kun test ved symptomer. Flere detaljer kan leses på helsenorge.no.

Hvor får du tak i selvtester?

Alle som har behov for selvtester, kan få det utlevert ved Steigen legesenter. Personer med symptomer eller nærkontakter prioriteres. 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