



## FHI sitt regelverk pr.14.januar 2022

### Dette gjelder når du er i hjemmeisolering

Du må være i isolasjon i **6 døgn fra du fikk symptomer** OG til du har vært feberfri i 24 timer uten bruk av febernedsettende medisiner.

Dette gjelder også om du fikk symptomer etter at du hadde positiv test. Dersom du ikke har noen symptomer skal du være i isolasjon i 6 døgn fra du tok testen som var positiv. Isolasjonsreglene gjelder uavhengig av vaksinasjonsstatus og påvist SARS CoV-2-variant.

### Når du har gjennomgått covid-19

Når du er ferdig med isoleringsperioden, regnes du ikke lenger som smitteførende. Isolering oppheves også i de tilfellene der andre i din husstand fortsatt er i isolasjon.

Selv om de fleste får milde luftveissymptomer, har noen vedvarende symptomer slik som tap av/endret smak- og luktesans, resthoste, tungpusthet og nedsatt almenntilstand, også etter at isolasjonstiden er over. Disse symptomene går som oftest over av seg selv etter litt tid. I begynnelsen kan det være bra å veksle mellom hvile og forsiktig fysisk aktivitet, for eksempel å gå på tur.