



FHI sitt regelverk pr.14.januar 2022

Hovedregel som nærkontakt

- Du som er nærkontakt kan ha blitt smittet med covid-19
- Du skal være i karantene dersom du bor i samme husstand som noen som har covid-19
- Du som er øvrig nærkontakt anbefales å teste deg og å følge med på om du får symptomer.
- Alle nærkontakter som får symptomer, skal holde seg hjemme og teste seg
- Er du husstandsmedlem eller tilsvarende nær (som kjæreste eller bestevenn) har du plikt til karantene i 10 døgn. Dette gjelder også barn.
- Du skal ta en test så snart som mulig. Karantenen kan avsluttes ved negativ test etter 7 døgn. Testene kan være selvtest, hurtigtest tatt av helsepersonell eller PCR-test.
- Barn under skolealder anbefales kun test ved symptomer, men dersom man ønsker å korte ned karantenetiden til 7 dager, må det foreligge negativ test først. Foresatte bestemmer om barn skal testes.
- Dersom du får symptomer, skal du holde seg hjemme og teste deg. Dette gjelder uavhengig av vaksinasjonsstatus.

Unntak fra karanteneplikten:

Karanteneplikt gjelder ikke for husstandsmedlemmer og tilsvarende nære som:

- Har gjennomgått covid-19 de siste 3 månedene
- Har fått oppfriskningsdose (boosterdose etter fullvaksinering) for minst 1 uke siden dersom man tester seg daglig med hurtigtest eller annenhver dag med PCR i 7 døgn etter kontakten.

Råd til deg som er øvrig nærkontakt

- Du regnes som øvrig nærkontakt dersom du har vært i kontakt med den smittede fra 2 døgn før de fikk symptomer eller positiv test hvis de ikke har symptomer, og en har vært nærmere enn 2 meter i mer enn 15 minutter.
- Du har ikke plikt til karantene.
- Du anbefales test dag 3 og 5 etter siste nærkontakt. Testene kan være selvtest, hurtigtest tatt av helsepersonell eller PCR-test.
- Hvis du har hatt koronainfeksjon siste 3 måneder eller inngår i jevnlig testing trenger du ikke følge disse testanbefalingene. (Jevnlig testing innføres for barnehageansatte fra 21.januar)
- Du bør følge med på helsetilstanden din og om du får symptomer i 10 døgn. Alle bør ha lav terskel for å teste deg selv ved milde symptomer.