



Trondheim kommune

[norsk]

Viktig informasjon om tiltak under koronautbruddet (per 1. mai 2020)

Informasjonen finnes også på følgende språk:

amharisk, arabisk, engelsk, fransk, persisk, polsk, russisk, somali, spansk, swahili, thai, tigrinja, tyrkisk og vietnamesisk

Hva betyr isolasjon?

Isolasjon gjelder for personer som har fått påvist koronaviruset. Å være isolert betyr at man:

- Ikke skal gå ut av hjemmet.
- Skal holde helt avstand til de man bor sammen med.
- Hvis man kan, skal bruke eget rom og eget bad.
- Kan ikke ta imot besøk.
- Skal vaske overflater, f.eks. kjøkkenbenk, bad, dørhåndtak og andre plasser man tar på, ofte. Dette kan gjøres med vanlig såpe og vann.
- Må få hjelp til å handle. Dette kan for eksempel være en nabo eller venn som ikke er i isolasjon eller karantene. Hvis du ikke kjenner noen som kan hjelpe deg med innkjøp av mat, kan du ta kontakt med Frivilligsentralen i din bydel.

Fastlegen din skal følge deg opp. Hvis tilstanden din forverrer seg, må du kontakte lege på telefon; fastlege eller Legevakt. Det er fastlegen din som avgjør når isolasjonen kan opphøre.

Hvorfor isolasjon?

Grunnen til at man skal være i isolasjon er at man skal unngå å smitte andre. Koronaviruset er svært smittomt og kan føre til alvorlig sykdom og i verste fall dødsfall for de som blir smittet.

Hva skjer hvis jeg bryter isolasjonen?

Brudd på pålagt isolasjon kan medføre straffeansvar med bøter eller fengsel inntil 6 måneder, jf. covid-19-forskriften § 19.

Hva betyr karantene?

Karantene gjelder for de som bor sammen med noen som har fått påvist koronaviruset, eller som har hatt nær kontakt med noen som er smittet. Det betyr at man har vært i en situasjon der smitte kan ha skjedd.

Å være i karantene betyr at man:

- Ikke skal gå på jobb eller skole.
- Ikke kan ta buss eller annen offentlig transport.
- Skal unngå steder hvor man kan komme i nær kontakt med andre, f.eks. butikker.

De du bor sammen med, kan du omgås som normalt. Man kan gå seg en tur ute, så lenge man er helt frisk, og ikke kommer nærmere enn 2 meter til andre mennesker. Det er anbefalt at du får noen andre til å handle for deg i matvarebutikk og apotek.

Hvis man blir syk i løpet av tiden man er i karantene med symptomer som forkjølelse, vondt i halsen, hoste, feber, hodepine, slapphet, muskelsmerter, tungpust, nedsatt lukte- og smakssans, skal man testes for koronaviruset. Ring Trondheim kommune, Korona telefon, tlf 905 09 052, for å bli satt opp til testing.

Hvorfor karantene?

Grunnen til at man skal være i karantene etter kontakt med en person som har påvist koronaviruset, er at man skal unngå at man eventuelt smitter andre. De aller fleste som får koronaviruset får mild sykdom, men eldre og personer med andre sykdommer kan bli alvorlig syke og i verste fall dø.

Hva skjer hvis jeg bryter karantene?

Brudd på pålagt karantene kan medføre straffeansvar med bøter eller fengsel inntil 6 måneder, jf. covid-19-forskriften § 19.

Alle har ansvar

Det er viktig at du som er i isolasjon eller i karantene følger disse reglene. Din innsats til å overholde disse reglene vil utgjøre en viktig forskjell for befolkningen og spesielt for eldre og sårbare barn og voksne i risikogrubbene.

Hvis du mistenker at noen ikke overholder disse reglene, er det viktig å melde fra om dette til Smittevernkontoret via Korona-telefonen, tlf. 905 09 052.

Hva skjer når jeg blir testet for korona?

Har du tatt en test i dag for å se om du kan være smittet med koronaviruset?

Du vil få svar fra din fastlege i løpet av ca. 2 dager hvis du tester negativt på prøven. Hvis du ikke har fått svar innen 2 dager, må du ta kontakt med din fastlege.

Fram til du har fått svar på prøven, skal du være i hjemmeisolasjon. Det betyr at du skal holde deg hjemme, ikke gå ut og unngå nærkontakt med andre i husstanden din.

Hvis du tester positivt på prøven, blir du kontaktet av Smittevernkontoret for videre oppfølging.

Med hilsen

TRONDHEIM KOMMUNE

Eli Sagvik

Smittevernoverlege