



Informasjon til deg som er testa for koronavirus

Folkehelseinstituttet tilrår at alle personar med symptom på covid-19 blir testa.

Symptom på covid-19: Nyoppstått luftvegsinfeksjon og eitt eller fleire av følgjande symptom: Feber, hoste, tung pust, tap av smak- eller luktesans, sår hals, sjukdomskjensle eller andre symptom som lege mistenkjer kan skuldast covid-19.

Hald deg heime: Du som blir testa skal halde deg heime til negativt prøvesvar kjem, **og** du kjenner deg frisk (i god allmenntilstand)¹. Dersom du er i karantene, og får eit negativt prøvesvar, skal du vere heime i heile karantenetida (10 dagar).

Prøvesvaret er vanlegvis klart før det har gått 3 dagar.

Svar på prøven din finn du ved å logge deg inn på www.helsenorge.no med til dømes bank-ID/bank-ID på mobiltelefon. For å finne prøvesvaret må du allereie no setje personverninnstillingar til «full tilgang». Du finn svaret under «prøvesvan», så snart det er klart. Prøvesvaret vil samstundes bli tilgjengeleg for helsepersonell i kjernejournalen din. Du treng altså ikkje ringe koronasenteret eller legen din for å få svaret på prøven. Les meir om dette på <https://www.helsenorge.no/om-tjenestene/provesvar>.

Smittesporing: Dersom prøven din er positiv, vil koronasenteret ringe til deg. Vi vil be om ei liste over kven du har vore i nærkontakt med frå og med 48 timar før du fekk det første symptomet. Det er fint om du allereie no kan tenkje på dette. Dersom prøven din er positiv, vil vi ringe til nærkontaktane dine, fortelje at dei har vore i nærkontakt med ein som har fått påvist koronavirus og avtale vidare oppfølging. Av omsyn til teieplikta vil dei ikkje få vite kven som har positiv prøve. Det er opp til deg om du sjølv vil informere dine nærkontaktar.

Følg med på symptom: Ta kontakt med lege, helst per telefon, viss sjukdomen din blir verre (til dømes dersom du får pustevanskar).

Viss du treng legehjelp: Ring fastlege eller legevakt.

Ved fare for liv og helse: ring 113.

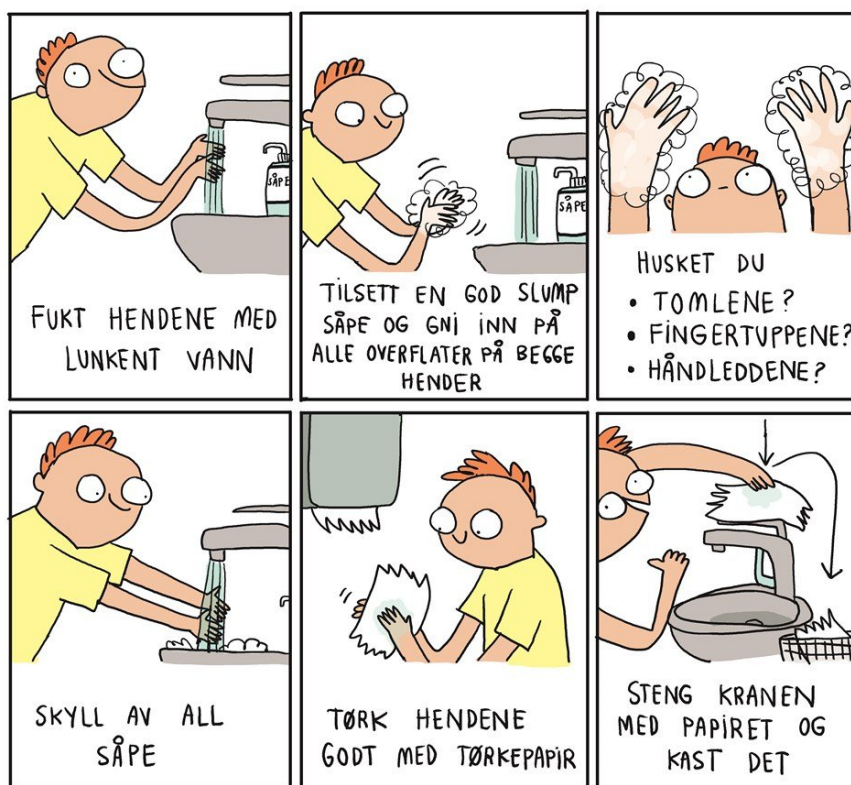
Dersom du må til legen din eller må oppsøke andre helsetenester, må du fortelje at du er testa for covid-19 når du ringer. Dette vil hjelpe helsetenesta å setje i verk tiltak for å hindre at andre blir smitta. Du bør ikkje nytte offentleg transport eller taxi. Gi beskjed dersom du ikkje kan nytte eigen bil.

1. <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/testkriterier/?term=&h=1>



Gode vanar som førebyggjer smitte

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hald minst ein meter avstand til andre.
- Host inn i et papirlommetørkle som du kastar. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Viss du ikkje har eit papirlommetørkle, bør du hoste i olbogekroken slik at du ikkje spreier dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vatn, spesielt når du har vore ute blant folk.
- Du kan også bruke eit desinfeksjonsmiddel som inneheld alkohol, viss du ikkje har såpe og vatn tilgjengeleg.
- Finn alternativ til handhelsing og klemming.



TEGNEHANNE FOR
FHI
Folkehelseinstituttet

Meir informasjon

- Du finn meir informasjon om koronaviruset og konkrete råd på www.fhi.no og www.helsenorge.no.
- Dersom du ikkje finn svar på det du lurar på, kan du ringe informasjonstelefonen 815 55 015. Telefonen er open på kvardagar mellom klokka 08.00 og 15.30.