

Karantene-info

Oslo, juni 2021

Til elever / foresatte

Det er påvist koronasmitte i en faggruppe/klasse du har vært nærkontakt i. Alle elever og ansatte som mottar denne informasjonen regnes som nærkontakter og må derfor settes i karantene.

Alle som bor sammen med den som er i karantene må i ventekarantene.

Hva skjer nå?

Alle nærkontakter bør teste seg 2 ganger. Første test må gjennomføres så raskt som mulig. Siste test må tas tidligst dag 7 etter siste kontakt med den smittede, det vil si. Dersom testen tatt på dag 7 er negativ, kan karantenetiden avsluttes.

Dersom test på dag 7 eller senere ikke lar seg gjennomføre, må nærkontakten være i karantene i 10 dager. I så fall vil karantenetiden i dette tilfellet vare til og med tiende dag.

Hva betyr karantene?

Nærkontakten som er i karantene bør holde seg hjemme. Skal man være utendørs, må man holde god avstand (godt over 2 meter) til andre.

Nærkontakten skal:

- Ikke gå på skolen
- Ikke møte venner, heller ikke andre i karantene
- Ikke delta i fritidsaktiviteter utenfor hjemmet
- Ikke ta offentlig transport
- Ikke dra på eller få besøk

Hva betyr ventekarantene?

De som bor sammen med nærkontakten skal være i ventekarantene. Ventekarantene varer frem til nærkontakten tester negativ på første test. Dersom nærkontakten ikke tester seg, varer ventekarantenen i 10 døgn. Man kan også slippe ventekarantene dersom man tester negativt på en koronatest (PCR-prøve), tatt tidligst 3 døgn etter at personen i smittekarantene hadde nærkontakt med en smittet person. I dette tilfellet vil det si ikke tidligere enn 03.06.2021. Personer i ventekarantene må forholde seg til samme regler som ordinær karantene.

Unntak fra karantene

Ventekarantene gjelder ikke for personer som har gjennomgått korona (Covid-19) siste 6 måneder, personer som er vaksinert for korona (SARS-CoV-2), eller dersom husstandsmedlemmet i smittekarantene er vaksinert for korona (SARS-CoV-2). Personer regnes som vaksinert 3 uker etter første dose er satt, og unntaket gjelder i 6 måneder etter vaksinasjon. Antistoffprøve gir ikke grunnlag for fritak av karantene. Dersom du nylig har flyttet til Oslo kommune, kan smittevernteamet be om skriftlig dokumentasjon på positivt prøveresultat.

Personer som er fullvaksinerte mot covid-19, er unntatt smittekarantene etter nærkontakt. Med fullvaksinert menes at det har gått 1 uke etter andre dose, eller etter én dose for de som har gjennomgått sykdom.

De som har fått én vaksinedose for 3 – 12 uker siden kan også slippe smittekarantene, forutsatt at de tar en PCR-test mellom 3-7 døgn etter siste kontakt med den smittede. I husstander der den vaksinerte har kontinuerlig kontakt med den smittede, bør testen tas 3-7 døgn etter at den smittede fikk symptomer (eller etter prøvedato hvis den smittede ikke har symptomer). De behøver **ikke** å være i karantene frem til test-svaret foreligger.

Les mer om karanteneregler og unntak her:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/hjemmekarantene-og-hjemmeisolering-i-forbindelse-med-covid-19/>

Hva gjør jeg dersom nærkontakten får symptomer på korona?

Hvis nærkontakten får symptomer på korona, må nærkontakten testes på nytt så fort som mulig. De som nærkontakten bor sammen med må gå i karantene igjen frem til nærkontakten tester negativt. Nærkontakten som har symptomer må fullføre sin karantenetid til datoen som er skrevet i dette brevet. Dersom testen er positiv, må nærkontakten gå i isolasjon. De som bor sammen med denne nærkontakten, fortsetter i karantene.

Smittevernteamet i bydelen vil da ta kontakt og gi mer informasjon.

Symptomer på koronavirus hos barn og unge kan være milde og vanskelige å skille fra andre luftveisinfeksjoner.

Vanlige symptomer kan være:

- Slitenhet
- Hodepine
- Hoste
- Forkjølelse
- Pustevansker
- Feber
- Kvalme/ oppkast
- Magesmerter
- Diaré
- Eller endret smaks- og luktesans.

Kontakt fastlege eller legevakt på telefon 116 117 ved behov for helsehjelp.

Det er gratis å teste seg for korona. Test kan bestilles på Oslo kommune sine nettsider, eller du kan ringe Koronatelefonen på telefon 21 80 21 82.

Kontakt med bydelen i karantenetiden

Smittevernteamet i bydelen vil om kort tid ta kontakt med dere. Dere vil da motta nærmere informasjon og får muligheten til å stille spørsmål. I mellomtiden kan du lese mer om karanteneregler på FHI eller Helsedirektoratet sine nettsider.

For informasjon om karanteneregler på andre språk, se her/ for information about quarantine in other languages, please see:

<https://www.helsenorge.no/koronavirus/informasjon-pa-andre-sprak/>

Dersom det skulle oppstå spørsmål underveis i karantenetiden, kan smittevernteamet i bydel Nordre Aker kontaktes på telefon 404 11 520 (åpningstid 08-22 på hverdager, 12-20 i helgene), eller Koronatelefonen på telefon 21 80 21 82.

Med vennlig hilsen

SMITTETEAM VEST