



# Du er nå testet for Covid-19 og er i karantene

**Nærkontakter og personer med innreisekarantene** skal forholde seg til egne regler og informasjon fra Koronateamet. Andre som testes skal holde seg hjemme til negativt prøvesvar foreligger.

**Hvis du tester negativt** kan du gå tilbake til jobb/skole når allmenntilstanden er god. Det vil si at du føler deg frisk og er feberfri, selv om du fortsatt har noen symptomer på luftveisinfeksjon.

**Hvis du tester positivt** på Covid-19 vil kommunelegen ta kontakt med deg for videre informasjon om hjemmeisolering.

**Du kan selv sjekke svaret** på testen på [helsenorge.no](https://helsenorge.no) ca. 1-2 døgn etter at testen ble tatt eller ringe fastlegen din.

**Mer informasjon?** Sjekk nettsiden [www.lindesnes.kommune.no](http://www.lindesnes.kommune.no) - koronavirus.

**Eller ring koronatelefonen:** 468 38 068. Åpningstider mandag-fredag kl. 09-11 og 12-14.

## Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Til deg som er nærkontakt eller har vært på reise og skal i  
**KARANTENE**

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Barn kan omgås de andre i husstanden som normalt, men hold god avstand mellom voksne.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmeisolering.

## Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i  
**HJEMMEISOLERING**

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.