

NASJONALE RÅD OG REGLAR I SKULEKVARDAGEN ETTER AT SAMFUNNET OPNA

Det blir vanleg drift i skulane. Ved større lokale smitteutbrot kan den enkelte kommune framleis nytte trafikklysmodellen.

- [Dei vanlege fråværsreglane](#) blir gjeldande frå og med 11.oktober.

Fleire og meir utfyllande råd og reglar [finn du her](#)

| Tiltak | Råd og regler |
|-------------------------------|--|
| Handhygiene | Vask hendene ofte. Bruk såpe og vatn eller alkoholbasert handdesinfeksjonsmiddel. |
| Hostehygiene | Bruk papirlommetørkle eller olbogekroken når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet og vask hendene etterpå. |
| Råd ved luftvegsymptom | <p>Råd ved nyoppståtte luftvegssymptom (feber, hoste, sår hals, tap av lukte- og smakssans, nedsett almenntilstand):</p> <ul style="list-style-type: none">• Hald deg heime• Test deg for covid-19. Dette gjeld først og fremst ungdom og vaksne. <p>Når kan man vende tilbake til jobb, skule etc.:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ungdom og vaksne bør ha ein negativ covid-19-test før dei vender tilbake.• Visst symptoma forsvinn heilt etter éin dag kan man vende tilbake til jobb og skule.• Ved vedvarande symptom bør ein bli heime til allmenntilstanden er god, symptoma er i tilbakegang og ein har vore feberfri i 24 timer, utan bruk av febernedsettande preparat. I dei fleste tilfelle bør ein halde seg heime i eit par dagar.• Ved meir alvorlege eller vedvarande symptom, kontakt lege for vurdering. |

Når du har testa negativt for covid-19, og symptoma er milde og allmenntilstanden ikkje er påverka, behøver du ikkje halde deg heime. Ungdom og vaksne kan gå tilbake til skule/jobb når dei er i betring eller same dag som testen blir teken dersom indikasjon for testing var milde og symptoma var vage. Du kan gå tilbake til skule/jobb sjølv om du har restsymptom som rennande nase eller lett hoste.

Testing

Det blir tilrådd test for:

- Alle med nyoppståtte luftvegssymptom eller andre symptom på covid-19, uavhengig av vaksinasjonsstatus
- Uvaksinerte hustandsmedlemmar eller tilsvarande nære til ein som er smitta
- Andre uvaksinerte nærkontaktar

Utvida jamleg testing blir fasa ut. Bruk av tidsavgrensa jamleg testing kan vurderast i situasjonar med utbrot. Dersom det er større utbrot, kan jamleg testing i høve til FHIs fagleg rettleiing være hensiktsmessig. Til dette formålet er sjølvtestar anbefalt testmetode.

Dersom du testar positiv på ein sjølvtest, blir det tilrådt å ta en PCR-test for å bekrefte testresultatet.
