

Rutine–Samtale med nærkontakt

Her kommer et forslag til intro og informasjon til nærkontakter som ringes opp av smittesporingsteamet:

Følg oppsett i FIKS og fyll inn der mens du snakker/spør. Si «vent litt, jeg skal bare fylle inn i datasystemet mens vi snakker» hvis du har behov for tid til registrering.

Fyll gjerne på med flere punkter hvis noe er uteblitt – meld fra til Kjersti Werge-Olsen ved behov.

«Du var i nærkontakt med en person med påvist covid-19 den (dag 1), dvs. du er i karantene til og med (dag 10), og kan leve normalt igjen fra (dag 11).»

Å være i karantene betyr at:

- Du må holde deg mest mulig hjemme
- Du må holde en meter avstand til andre voksne du bor sammen med, ellers kan du omgå dem som normalt
- Du må være årvåken på egne symptomer. Hvis du får symptomer må du testes og de du bor sammen med skal i karantene til ditt testsvar foreligger
- Du kan ikke ha besøk og ikke gå på besøk
- Du kan ikke gå på skole/jobb/bhg
- Du kan ikke gå på aktiviteter utenfor hjemmet
- Du kan gå på tur, men hold minst to meter til de du møter, og unngå folksomme steder
- Du bør testes dag 3 -7 (fortrinnsvis dag 5) etter nærkontakten, som blir (dag 5)
- Negativ test vil ikke forkorte karantenetiden
- Hvis du ikke har andre alternativer, kan du gå nødvendige ærend på matbutikk eller apotek, men unngå de travleste tidene og hold minst to meter avstand og unngå kø

Hvis aktuelt:

- Barn kan kun leke med dem som er i egen husstand (selv om andre også skulle være i karantene, så kan de ikke leke sammen, med mindre de bor i samme husstand)
- Du kan ikke ta offentlig transport
- Du skal helst ikke reise langt innenlands
- Hvis du må ha kontakt med helsevesenet, må du opplyse om at du er i karantene (hjemmesykepleie, ambulans, fastlege)
- Egnet karantenested? Se egen prosedyre

Nyttig info:

- Koronatelefonen: 32866800
- Bestilling av test lettest på nettet, evt. 32866810
- Pasienter i karantene eller isolasjon kan bestille hjemlevering av varer fra Rema1000 i sentrum: sentrum.kongsberg@rema.no tlf. 47637555 (Aina)