

[English](#)

Testing, symptomer og nærkontakter



Illustrasjon: Helsedirektoratet/Eline Korsnes Sundal

Innhold

Symptomer på koronavirus

Testing

Nærkontakter og smittesporing

Symptomer på koronavirus

Symptomer på koronavirus kan være feber, hoste, tungpustethet, hodepine, slapphet, nedsatt lukt- eller smaksans og muskelverk. I noen tilfeller kan også sår hals, rennende eller tett nese og nysing være symptomer.

I veldig sjeldne tilfeller kan kvalme/oppkast, diare, magesmerter, forvirringer og svimmelhet være symptomer.

Covid-19, forkjølelse, influensa eller allergi?

Både covid-19 og influensa er luftveisinfeksjoner, forårsaket av virus. Symptomene på korona er veldig like symptomene på influensa og det kan være vanskelig å skille mellom hva som er hva. Derfor er hovedregelen nå, får du symptomer på luftveisinfeksjon, bør du teste deg for korona.

Dette gjelder også om du får en vanlig forkjølelse.

Symptomene på allergi, kan i noen tilfeller være ganske like symptomene på koronavirus, slik som tett eller rennende nese, nysing, rennende eller kløende øyne og hos noen astmatisk besvær. Pollenallergi gir derimot ikke vondt i halsen, kroppssverk eller feber slik som koronavirus kan.

[Les mer om pollenallergi og symptomer.](#)

FHI har laget en [tabell med oversikt over typiske symptomer ved luftveisinfeksjon og allergi](#).

Hva gjør jeg hvis jeg har symptomer?

- Hvis du er syk, hold deg hjemme.
- Alle som har symptomer på korona bør teste seg.
- Hvis du er syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.
- Har du behov for akutt helsehjelp og ikke kommer i kontakt med fastlegen, ring 116 117.
- Ved livstruende sykdom eller skade, ring 113.

Les om arbeidet med koronavaksine (fhi.no)



Testing

Hvem bør testes for koronavirus?

Ta [Helsenorges koronasjekk](#) for å finne ut om du bør testes. Korona-testing er gratis.

Folkehelseinstituttet anbefaler at alle som selv mistenker at de er smittet av covid-19 får anledning til å teste seg. Følgende bør testes:

- Alle med symptomer på covid-19, inkludert alle med nyoppstått luftveisinfeksjon.
- Alle som er nærkontakt til en person som har covid-19*.
- Alle som kommet til Norge fra røde land eller områder de siste 10 dagene.
- Andre grupper etter vurdering av lege.
- Alle som er i smittekarantene og får symptomer på covid-19.

*Testing av barn i barnehage- og barneskolealder uten symptomer er av mindre betydning. Barn uten symptomer kan testes etter ønske og i samråd med foreldre og foresatte.

Barn med kun lette symptomer på luftveisinfeksjon, kan se an symptomene og holdes hjemme et par dager før eventuell test. Ved feber og hoste bør barnet testes for covid-19. Ved rask bedring kan barnet gå tilbake til barnehage/skole uten at testing gjennomføres.

Har barnet rennende nese som eneste symptom, men ellers i god allmenntilstand, behøver ikke å holdes hjemme eller testes. [Se Folkehelseinstituttets flytskjema for når barn skal holdes hjemme.](#)

Ved manglende testkapasitet bør grupper testes i prioritert rekkefølge etter [kriterier satt av Folkehelseinstituttet](#), som vurderer og oppdaterer disse fortløpende.

Ansatte i helsetjenesten som jobber med pasientnært arbeid og har vært i gule områder utenfor Norge i løpet av de siste 10 dagene, bør testes for de begynner å

områder utenfor Norge løpet av de siste 10 dagene, bør testes når de begynner å jobbe. Testing kan vurderes lokalt for ansatte i helsetjenesten uten pasientnært arbeid.

Helsepersonell som pendler fra Sverige og Finland har unntak fra karantene dersom de testes minst hver syvende dag. [Les mer om testregimet.](#) Helsepersonell fra Sverige og Finland som pendler til Norge og som har vært mer enn sju dager utenfor Norge, må fra mandag 9. november kl. 00.00 fremvise dokumentasjon på negativ covid-19-test. Testen må være tatt under 72 timer før innreisen.

Hvor kan jeg testes?

Det er kommunene som har ansvar for testing og de har ulik organisering for testing. Les på hjemmesiden til kommunen du oppholder deg i om hvordan testingen er organisert der du er.

Når du venter på prøvesvar

Som hovedregel må du som venter på prøvesvar holde deg i [karantene](#) til negativt prøvesvar foreligger.

Mens du venter på prøvesvar, trenger ikke dine nærmeste å være i karantene, men de oppfordres til å følge med på egne symptomer.

Dersom du har testet deg fordi du er i smittekarantene og har utviklet symptomer, skal du i isolasjon frem til du får svar på prøven.

Dersom du tester deg uten at covid-19 sykdom mistenkes (det vil si at du ikke har symptomer, ikke har vært nærkontakt, ikke vært i et rødt land), behøver du ikke å holde deg hjemme til prøvesvar foreligger. Dette kan for eksempel gjelde de som får krav om å teste seg før de får reise inn i andre land eller besøke institusjoner. Denne type testing dekkes ikke av det offentlige.

Prøvesvar

Du får [prøvesvar på din covid-19 test her på helsenorge.no](#) så snart testprøven er analysert og besvart (normalt en til to dager etter at du har tatt test). Prøvesvar fra alle laboratorier i Norge vil være tilgjengelig.

Ved negativt prøvesvar kan du gå tilbake til jobb/skole når du er i god allmenntilstand (det vil si at du føler deg frisk og feberfri), selv om du fortsatt har enkelte symptomer på luftveisinfeksjon.

Dersom du er i karantene, må du fullføre denne selv om du tester negativt.

Dersom du tester positivt, blir du oppringt av kommunen og du blir satt i [isolasjon](#). Kommunen setter i gang smittesporing, og blir bedt om å opplyse om hvem som er [dine nærkontakter](#) de siste 48 timene. Kommunen gir beskjed til nærkontaktene dine om at de må i karantene.

Dersom du tester positivt, men ikke har symptomer og ikke har vært utsatt for smitte, må testen bekreftes av ny test.

Hurtigtester

Hurtigtester er et nytt verktøy i arbeidet med å begrense spredning av koronavirus. Testene prøves ut i enkelte kommuner. Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet vurderer når og hvor de skal tas i bruk.

Hurtigtesten vil bli tatt på samme måte som vi tar prøver i dag. Forskjellen er at hurtigtesten gir svar i løpet av 15–20 minutter. På denne måten kan kommunen raskt isolere dem som er smittet og starte smittesporing.

Testsenter på ankomststeder

Det er etablert testsentre på utvalgte flyplasser og grenseoverganger. Dette er for å minske risikoen for import av smitte til Norge. De som kommer til Norge fra gule og røde land vil få tilbud om å teste seg. Tilbudet er frivillig og gratis.

Testsentrene på havner er for øyeblikket satt på vent, men vil bli startet opp etter behov.



Smitte og sykdomsforløp - koronavirus

Hvordan koronaviruset smitter og hvordan covid-sykdom kan oppleves.

Illustrasjon: Johnér



Nærkontakter og smittesporing

Sannsynlig covid-19

Med «sannsynlig covid-19» menes nærkontakt til bekreftet tilfelle av covid-19 som også fyller kliniske kriterier for mistenkt covid-19 (se under) i påvente av testsvar. Et sannsynlig tilfelle isolerer på samme måte som et bekreftet tilfelle. De som bor i samme husstand bør være i karantene i påvente av prøvesvar.

Mistenkt tilfelle av covid-19

Med «mistenkt tilfelle av covid-19» menes en person som fyller følgende kliniske kriterier: akutt luftveisinfeksjon med ett eller flere av følgende symptomer; feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, eller vurdert av lege som mistenkt covid-19.

Nærkontakter

Alle nærkontakter til en bekreftet smittet person skal i karantene og bør testes. Dersom du er nærkontakt, blir du kontaktet gjennom smittesporing og får beskjed om hva som gjelder for deg.

Du blir definert som nærkontakt hvis du, innen 48 timer før personen med bekreftet smitte fikk de første symptomene, har hatt:

- mindre enn 2 meters avstand i mer enn 15 minutter, eller
- direkte fysisk kontakt, eller
- direkte kontakt med sekreter (for eksempel spytt, snør og tårer)

Dersom personen med bekreftet smitte ikke har symptomer, gjelder det innen 48 timer før den positive testen ble tatt.

Dersom du får symptomer når du er i smittekarantene

Dersom du er i smittekarantene og får symptomer, skal du behandles som sannsynlig covid-19. Det betyr at du testes og i isolasjon, frem til prøvesvar foreligger.

Smittesporing

Smittesporing er en omfattende jobb for kommunene. Det er derfor anbefalt å begrense og ha oversikt over hvem som er nærkontaktene dine.

I private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn 5 gjester, i tillegg til husstandsmedlemmer. Det kan være andre lokale regler.

Skal du på en sosial samling er det viktig å være oppdatert på [råd og regler til arrangement](#).



Informasjonstelefonen

[815 55 015](tel:81555015)

Hverdager kl. 08:00 - 15:30

Har du spørsmål om korona? Bruk chatboten nederst på siden eller ring informasjonstelefonen. Fra utlandet kan du ringe +47 21 93 78 40.



Folkehelseinstituttet

Nyheter, tall, informasjon og råd fra Folkehelseinstituttet

fhi.no



Regjeringen

Viktig informasjon fra regjeringen og departementene om tiltak og råd til befolkningen

regjeringen.no

Innholdet er levert av [Helsedirektoratet](#)

Sist oppdatert fredag 6. november 2020

[Skriv ut](#)

Fant du det du lette etter?

Ja

Nei



23 32 70 00

Veiledning helsenorge.no



Hjelp og kontakt



Information in English

Om Helsenorge

Personvern og informasjonskapsler

Les bloggen Helsenorgelab

Besøk oss på Facebook

norsk**helsenett**



Chat om
koronaviruset