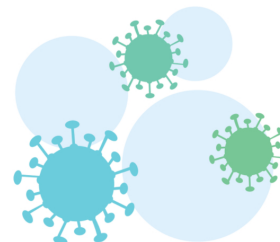


KORONAVIRUS - FAKTA, RÅD OG TILTAK

Hva skal du gjøre hvis du mistenker at du er smittet med koronavirus (covid-19)?

Publisert 15.03.2020 Oppdatert 25.09.2020

Hvis du er syk, hold deg hjemme. Har du symptomer på covid-19 bør du teste deg.



Read in English Del/tips Skriv ut Få varsel om endringer

[Barn i barnehage- eller barneskolealder med nyoppståtte luftveissymptomer – når skal de skal være hjemme fra barnehage/skole, og når skal de testes for covid-19?](#) (nedlastbart flytskjema)

[Når skal ungdom og voksne være hjemme fra skole/arbeid og testes for covid-19?](#) (nedlastbart flytskjema)

De vanligste symptomene på covid-19 er også vanlige ved andre luftveisinfeksjoner som forkjølelse og influensa. Mange får hoste og/eller feber. I tillegg er det vanlig med nedsatt smak- og luktesans, hodepine, slapphet og muskelverk. Etter hvert utvikler noen tungpustethet.

Man er mest smittsom i dagene rett før og rett etter symptomene starter. Det gjelder både for SARS-CoV-2, men også for en rekke andre luftveivirus. Det er derfor viktig at du går rett hjem, og holder deg hjemme hvis du får luftveissymptomer eller føler deg syk. Du blir raskt mindre smittsom når symptomene forsvinner.

Hvis du er en ungdom eller voksen som har fått feber, hoste, sår hals, tungpustethet eller som mistenker at du er smittet av covid-19, bør du testes og holde deg hjemme til du har fått svar på prøven.

Hvis testen viser at du ikke er smittet, kan du gå tilbake på jobb/skole når du er i god allmenntilstand (det vil si når du føler deg frisk og er feberfri), selv om du fortsatt har enkelte symptomer etter luftveisinfeksjon. Hvis testen viser at du er smittet, må du være i isolering, og nærkontaktene dine må være i karantene.

Ungdom og voksne som har fått andre symptomer, for eksempel hodepine, men ellers er i god allmenntilstand, kan se det an litt hjemme. Hvis symptomene raskt går over av seg selv, behøver du ikke nødvendigvis ta en test. Ungdom og voksne som ikke testes, bør være hjemme til de er symptomfrie.

Se egne råd for barn.

[Hvis barn har akutt luftveisinfeksjon](#)
[Testkriterier](#)

Når skal ungdom og voksne være hjemme fra skole/arbeid og testes for covid-19?



Illustrasjon: FHI

INNHOOLD PÅ DENNE SIDEN

Råd til deg som mistenker at du er smittet
Hvordan skille mellom covid-19 og allergi?
Om artikkelen / endringshistorikk

KORONAVIRUS - FAKTA, RÅD OG TILTAK

- Fakta og kunnskap om covid-19 +
- For befolkningen x
 - [Avstand, karantene og isolering](#)
 - [Håndhygiene, hostehygiene, rengjøring](#)
 - [Hva skal du gjøre hvis du mistenker at du er smittet med koronavirus \(covid-19\)?](#)
 - [Hvis barn har akutt luftveisinfeksjon](#)
 - [Risikogrupper og deres pårørende](#)
 - [Gravide og ammende](#)
 - [Barn og ungdom](#)
 - [Smittevernråd for reise og innreisekarantene ved ankomst til Norge fra røde/gule områder](#)
 - [Munnbind i befolkningen](#)

- Informasjon på ulike språk +
- Testing og oppfølging av smittede +
- Råd for ulike helsetjenester +
- Råd for andre sektorer og yrkesgrupper +
- Om koronaveilederen +
- Andre publikasjoner om covid-19 +

Råd til deg som mistenker at du er smittet

- Hold deg hjemme hvis du er syk/har nyoppståtte luftveissymptomer (feber,

hoste, tungpustethet, hodepine, slapphet, nedsatt lukt- eller smaksans, muskelverk, sår hals med mer).

- Test deg for koronavirus hvis du har nyoppståtte luftveissymptomer, blir vurdert av lege og anbefales testing (selv om du ikke har symptomer), er nærkontakt til en som er bekreftet smittet, eller har ankommet Norge fra et rødt land/område siste 10 dager. Er du i tvil om du bør testes, kan du få svar på koronasjekk.no.
- På nettsidene til kommunen du oppholder deg i, finner du praktisk informasjon om hvordan, hvor og når du kan få testet deg.
- Inntil du har fått svar på testen din OG du er i god allmenntilstand må du holde deg hjemme. Unntaket er hvis du ble testet uten økt mistanke om covid-19, for eksempel hvis du deltar i et forskningsprosjekt.
- Dine nærmeste trenger ikke å være i karantene mens du venter på prøvesvar (ei heller de som jobber i helsetjenesten), men de bør følge med på egne symptomer.
- Dersom du tester positivt, skal du i isolasjon (og følges opp av helsetjenesten). Dine nærkontakter skal da i karantene.
- Hvis testen viser at du er smittet av covid-19 må du følge med på formen/egen helse. Dersom du blir tungpustet eller får andre, akutte symptomer som du ellers ville ha søkt legehjelp for, er det viktig at du kontakter helsevesenet. Det at du har bekreftet covid-19 eller mistenker at du er smittet, skal ikke hindre deg i å få nødvendig helsehjelp.
- Er du syk og trenger legehjelp, eller har behov for individuell helserådgivning, kontakt fastlege på telefon eller elektronisk.
- Har du behov for mer akutt helsehjelp, og ikke kommer i kontakt med fastlege, ring 116 117.
- Ved livstruende sykdom eller skade, ring 113.

Hvordan skille mellom covid-19 og allergi?

Vanlige symptomer på allergi er tåreflod, kløende, røde øyne, rennende nese, nesetetthet og nysing. Disse symptomene er mindre vanlige ved covid-19 (under 5 prosent av tilfellene). Allergimedisin vil ofte virke lindrende på disse symptomene.

Man vil ikke mistenke at en person med typiske allergisymptomer er smittet med covid-19, så fremt personen ikke har feber, nyoppstått hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals, eller sykdomsfølelse i tillegg. Personer med kjent allergi som får typiske tilleggssymptomer bør testes. Noen som har allergi har hoste og/eller tungpustethet som del av sitt vanlige symptombilde, særlig hvis de samtidig har astma. I vurderingen opp mot covid-19 bør derfor avvik fra vanlig symptombilde vektlegges.

Tabellen under kan hjelpe deg med å skille covid-19 fra de vanligste luftveisinfeksjonene og fra allergi.

Tabell. Typiske symptomer ved covid-19, forkjølelse og allergi.

Symptomer	Akutte luftveisinfeksjoner			Allergi
	Covid-19	Forkjølelse	Influenza	
Feber	Hovedsymptom*	Sjelden	Vanlig	Sjelden
Hoste	Hovedsymptom*	Vanlig	Vanlig	Noen ganger
Tungpustethet	Hovedsymptom*	Nei	Sjelden	Noen ganger
Hodepine	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Slapphet	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger
Nedsatt lukte- og/eller smaksans	Vanlig	Noen ganger	Noen ganger	Noen ganger
Muskelverk	Vanlig	Noen ganger	Vanlig	Sjelden
Sår hals	Noen ganger (vanlig hos barn)	Vanlig	Vanlig	Sjelden (men kløe kan forekomme)
Rennende eller tett nese	Noen ganger	Vanlig	Noen ganger	Vanlig
Nysing	Sjelden	Vanlig	Sjelden	Vanlig
*Hovedsymptom er her definert ut ifra WHO's kriterier for mistenkt covid-19.				

Sykdommen kan hos et mindretall også gi et bredt spekter av andre symptomer som kvalme/oppkast, diare, magesmerter, utslett og mentale forandringer som forvirring og svimmelhet.

Informasjon for befolkningen

Informasjon og råd om koronaviruset: [vår temaside](#) og [helsenorge.no](#)

Informasjonstelefon for koronaspmå: 815 55 015 (hverdager 08-15.30)

Ved behov for akutt helsehjelp, ring fastlegen. Får du ikke kontakt med fastlegen, ring legevakt på 116 117. Ved fare for liv og helse, ring 113.

Om artikkelen / endringshistorikk



Koronavirus - temaside

Fant du det du lette etter?

Ja

Nei

ADRESSE/KONTAKT

Folkehelseinstituttet
Postboks 222 Skøyen
0213 Oslo

Postboks 973 Sentrum
5808 Bergen

Sentralbord: 21 07 70 00
Folkehelseinstituttet@fhi.no
Org nr: 983 744 516

[Beredskapstelefoner](#)

AKTUELT

[Kurs og arrangementer](#)

[Statistikkalender og statistikkbanker](#)

[Søk jobb hos Folkehelseinstituttet](#)

[Områder og avdelinger](#)

[For pressen](#)

ALLE VÅRE

[Studier](#)

[Prosjekter](#)

[Nettbaserte veiledere, håndbøker og rapporter](#)

[Statistikk](#)

[Helseregistre og andre registre](#)

[Helseundersøkelser](#)

[Rapporter og informasjonsmateriell](#)

HOLD DEG OPPDATERT

- [Folkehelseinstituttet](#)
- [Kunnskap for helsetjenesten](#)
- [Folkehelseinstituttet](#)
- [Folkehelse Ung](#)
- [Folkehelseinstituttet](#)
- [Folkehelsepodden](#)
- [RSS](#)
- [Nyhetsvarsel](#)

