

[English](#)

Karantene og isolasjon ved koronavirus



Illustrasjon: Mostphotos/Michael Erhardsson

Innhold

[Karantene](#)[Isolasjon](#)[Stressreducerende tiltak ved karantene og isolasjon](#)[Gode tiltak for barn, unge og familier i karantene eller isolasjon](#)

Karantene

Du skal være i karantene i 10 døgn dersom du ankommer Norge fra et rødt land eller har vært nærkontakt til en bekreftet smittet person. Når du har karanteneplikt skal du fullføre karanteneperioden på 10 døgn selv om du tar test og den er negativ.

Karantene grunnet ankomst fra utlandet

Dersom du har vært på utenlandsreise i røde land eller områder i EØS/Schengen eller land utenfor EØS/Schengen skal du være i reisekarantene i 10 døgn fra den dagen du ankommer Norge. Det er unntak fra karantene ved reiser fra områder i EØS og Schengen med tilstrekkelig lavt smittenivå (gule områder). [Se kart over](#)

Du slipper ikke karantene dersom du ankommer Norge via et gult land så lenge det er mindre enn 10 dager siden du var i et rødt land. Et eksempel: kommer du fra et rødt land, men har vært i ett gult land i 2 dager, må du fremdeles gjennomføre 8 dagers reisekarantene i Norge.

Karantenen skal gjennomføres på karantenehotell, dersom du ikke har et eget hjem eller et karantenested som arbeidsgiver stiller med i Norge.

Les mer om [reiseråd og karanteneregler ved reise](#).

Karantene grunnet nærkontakt med en person med påvist covid-19

Alle nærkontakter til en bekreftet smittet person skal i karantene og bør teste seg. 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.

Hvordan gjennomføre karantenen

Karantenen varer i 10 døgn fra den dagen kontakten med en smittet skjedde, eller ved ankomst til Norge.

Dersom du er i karantene skal du:

- Oppholde deg i eget hjem eller på annet egnet oppholdssted*.
- Holde økt avstand til andre voksne i husstanden.
- Ikke gå på jobb, skole eller barnehage.
- Ikke foreta lengre reiser innenlands.
- Ikke oppsøke steder hvor det er vanskelig å holde nødvendig avstand til andre personer.
- Ikke ta offentlig transport (unntatt ved ankomst fra utlandet på vei til karantenested, eller motsatt vei hvis man forlater Norge før karantenen er over. De over 12 år skal da bruke munnbind.)
- Ikke oppsøke offentlige steder, som butikker, apotek og kafeer. Om du ikke har andre alternativ, kan du gå på nødvendig ærender i butikk eller apotek. Sørg for å holde god avstand til andre.
- Unngå å ha besøk. Barn skal ikke ha lekekamerater utover de som befinner seg i hjemmet.

Du kan gå tur ute, men hold god avstand til andre.

Hovedpoenget er at du ikke skal smitte andre før du selv utvikler symptomer.

Se Folkehelseinstituttets råd og informasjon:

- [Råd til personer i hjemmekarantene](#) ↗
- [Informasjon om testing for koronavirus](#) ↗

*Egnet oppholdssted i karantenetiden

Du skal gjennomføre karantenen i eget hjem, og det bør være mulig å unngå

Personer som bor sammen med deg i husstanden, skal holde seg hjemme og unngå kontakt med andre voksne i husstanden.

Dersom du ikke kan dokumentere at du har et eget hjem i Norge, skal du på karantenehotell eller arbeidsgiver stiller med karantenested.

Opphold på steder du må dele toalett, kjøkken eller andre rom/fasiliteter med andre personer enn dine nærmeste, godtas ikke som karantenested. Eksempel på dette er campingbil, -vogn, telt eller hytte på campingplasser, hybelhus og andre boliger med felles bad eller kjøkken.

Studentboliger, hybler eller kollektiv kan være egnet som oppholdssted dersom dette er personens eget hjem (ikke innreisende med midlertidig opphold i hybelhus). Man bør holde god avstand til de andre som bor der og bruke fellesareal minst mulig.

Varighet av karantenen for husstandsmedlemmer til person i isolasjon

Varighet av karantene for deg som bor sammen med en person i isolasjon avhenger først og fremst av om den covid-19-syke har symptomer eller ikke.

- **Har den isolerte personen symptomer på covid-19**, skal du være i karantene til det har gått 10 dager etter siste dag den isolerte hadde symptomer.

Hvis det er mulig for den isolerte personen å leve helt adskilt fra resten av husstanden (eget bad, soverom og fellesrom), skal du være i karantene i 10 dager etter siste kontakt med den covid-19-syke.

- **Hvis den isolerte personen ikke har symptomer på covid-19** (er asymptomatisk) skal du i karantene i 10 dager (like lenge som den med covid-19 er i isolasjon), uavhengig av om dere i husstanden lever adskilt eller ikke.

Hvis den isolerte personen likevel utvikler symptomer i isoleringstiden, vil karantenen for husstandsmedlemmer påvirkes.

Husstandsmedlemmer til en person i karantene

Dersom du bor sammen med en person som er i karantene, følger du [rådene som gjelder for den generelle befolkningen](#). Du bør holde god avstand til voksne personer som er i karantene. Utvikler den du bor med symptomer mens vedkommende er i karantene, bør du også holde deg hjemme i karantene.

Dersom du får symptomer på covid-19 når du er i karantene

Dersom du er i smittekarantene og får [symptomer](#), skal du behandles som sannsynlig covid-19. Det betyr at du testes og settes i isolasjon, frem til prøvesvar foreligger. Husstandsmedlemmene dine bør samtidig holde seg i karantene.

Dersom du er i reisekarantene og utvikler symptomer på covid-19, [skal du kontakte din lokale helsetjeneste for test](#), men trenger ikke gå i isolasjon.

Ved negativ test skal du fortsatt være i karantene den resterende tiden.

Har du fortsatt symptomer etter at karantenetiden er over, skal du holde deg hjemme til du er i god allmenntilstand (det vil si at du føler deg frisk og er feberfri), selv om du fortsatt har enkelte symptomer etter luftveisinfeksjon.

Bruk av offentlig transport er i hovedsak ikke tillatt

Det er ikke tillatt å bruke offentlig transport når du er i karantene. De som ankommer Norge kan likevel bruke offentlig transport fra ankomststed til karantenested, og de som forlater Norge før karantenen er over kan bruke offentlig transport til utreisestedet. Personer i begge gruppene som har unntak skal bruke munnbind når de er på offentlig transport dersom de er over 12 år.

Blir jeg sykmeldt hvis jeg må være hjemme?

Du har rett til sykmelding hvis en lege vurderer at du må holdes hjemme fordi du er smittet, antatt smittet av koronaviruset eller pålagt karantene. Egenmelding skal alltid vurderes før sykmelding.

NAV kan godta sykmelding uten personlig undersøkelse når det gjelder smittsom sykdom av betydning for folkehelsen. [Les mer på NAV sine nettsider.](#) ↗

Unntak fra karanteneplikten

Hovedregelen er at man skal i karantene ved ankomst til Norge, men det er noen unntak. Noen av unntakene gjelder både for arbeidstid og fritid, mens andre unntak bare gjelder for arbeidstiden.

Selv om du er unntatt fra karanteneplikten, skal du så langt det er mulig unngå nærkontakt med andre. Det vil for eksempel si at selv om du har fått karantenefritak for å utføre arbeid, skal du holde god avstand til eventuelt andre du jobber sammen med.

Unntaket fra karanteneplikten slutter å gjelde dersom du utvikler [symptomer på covid-19](#) eller legen vurderer deg som mistenkt smittet av koronavirus.

Les mer om [unntakene fra karanteneplikten](#).

Se Folkehelseinstituttets råd og informasjon:

- [Råd til personer i hjemmekarantene](#)
- [Informasjon om testing for koronavirus](#)

Isolasjon

Du skal isoleres dersom du har fått påvist covid-19 eller er i smittekarantene og utvikler symptomer.

For deg i hjemmeisolasjon gjelder:

- Du må holde deg hjemme hele tiden og ikke gå ut, men du kan være i egen hage eller på egen balkong/veranda/terrasse.
- Andre må hjelpe deg med nødvendige ærend.
- Du skal helst holde minst to meters avstand til de du bor sammen med.
- Du bør ha eget rom og bad når dette er mulig. Bruk egne baderomsartikler, inkludert eget håndkle.
- Du må være nøye med hånd- og hostehygiene for å unngå å smitte andre i husstanden.
- Gjennomfør hyppig rengjøring av hjemmet, spesielt de stedene som dere ofte tar på.

Oppholdssted for isolasjon

Du isoleres i hjemmet, eller eventuelt i helseinstitusjon eller et annet sted ved behov.

Kommunen er ansvarlig for at du har et egnet sted å gjennomføre isolasjonen på. Dersom kommunen vurderer at du ikke kan gjennomføre isolasjonen hjemme, skal kommunen tilby opphold på hotell eller annet egnet sted. Kommunen kan også bestemme at de som den smittede bor med må oppholde seg på et annet egnet oppholdssted. I begge tilfeller skal kommunen dekke kostnadene.

Avslutte isoleringen

Du kan avslutte isoleringen når det har gått ti dager etter symptomdebut **og** du er feberfri i minst 24 timer. For personer på sykehus eller som står på

Personer som er på sykehus eller som får en immundempende behandling, kan kravet om isolering være lenger.

Isolasjonen avsluttes også i de tilfellene der andre i din husstand fortsatt er i isolasjon eller karantene.

[Folkehelseinstituttet \(FHI\) gir informasjon om kriteriene for opphevelse av isolasjon](#) ↗ .

Husstandsmedlemmer til en person i isolasjon

Dersom du bor sammen med en person som er isolert med påvist koronavirus, skal du være i [karantene](#).

Varighet av karantenen for husstandsmedlemmer til person i isolasjon

Varighet av karantene for deg som bor sammen med en person i isolasjon avhenger først og fremst av om den covid-19-syke har symptomer eller ikke.

- **Har den isolerte personen symptomer på covid-19**, skal du være i karantene til det har gått 10 dager etter siste dag den isolerte hadde symptomer.
Hvis det er mulig for den isolerte personen å leve helt adskilt fra resten av husstanden (eget bad, soverom og fellesrom), skal du være i karantene i 10 dager etter siste kontakt med den covid-19-syke.
- **Hvis den isolerte personen ikke har symptomer på covid-19** (er asymptomatisk) skal du i karantene i 10 dager (like lenge som den med covid-19 er i isolasjon), uavhengig av om dere i husstanden lever adskilt eller ikke.
Hvis den isolerte personen likevel utvikler symptomer i isoleringstiden, vil karantenen for husstandsmedlemmer påvirkes.

Folkehelseinstituttet (FHI) har også [råd til personer som isoleres i hjemmet ved koronavirus](#) ↗ .



Testing, symptomer og nærkontakter

Om de vanligste symptomene på Korona, og når du bør teste deg.

Illustrasjon: Helsedirektoratet/Eline Korsnes Sundal

Stressreducerende tiltak ved karantene og isolasjon

Å være i hjemmekarantene eller isolasjon kan være en stressende situasjon. Det er vanlig å bli bekymret, anspent, irritert, rastløs og ha vansker med å konsentrere seg. Mange blir triste, føler seg ensomme eller sliter med å sove. For de fleste vil imidlertid karantene- og isolasjonsperioden gå fint, og eventuelle psykososiale reaksjoner være forbigående.

Når man blir satt i hjemmekarantene eller isolasjon, endrer hverdagen seg for hele familien. Man kan ikke gå på jobb, skole, i barnehagen eller møte andre på samme måte som før. Det fører ofte til at man er mindre fysisk aktiv, spiser mindre regelmessig, og kanskje sover mye mer eller mindre enn normalt. De fleste har mye skjermtid.

Gode tiltak for berørte

Hold deg oppdatert på nyhetsbildet – men ikke la det ta overhånd

Det kommer mye viktig informasjon og nyttige råd, men overdrevent fokus på nyhetsoppdateringer kan ta for mye plass i hverdagen og bidra til bekymring.

Ønsker du å holde deg oppdatert, bruk pålitelige kilder som [Folkehelseinstituttet](#) og [Helsenorge](#) sine nettsider.

Lag struktur på dagen

I en hjemmesituasjon blir det viktig å skape nye rutiner. Prøv å opprettholde en normal døgnrytme. Skole og jobb bidrar for mange til struktur, mening og trygghet i hverdagen. Finn gode måter å gjøre arbeidet ditt på om du jobber hjemmefra. Det er også fint å aktivisere seg gjennom hobbyer.

Sørg for daglige doser fysisk aktivitet og dagslys

Livet i karantene kan lett bli preget av en stillesittende tilværelse innendørs. Fysisk aktivitet, turer i naturen og dagslys virker positivt inn på psyken og på søvn. Ved uteaktivitet, følg helsemyndighetens anbefalinger.

Oppretthold sosial kontakt

Selv om du er i hjemmekarantene eller isolasjon, er det muligheter for å snakke med andre gjennom sosiale medier og telefon. Lag gjerne faste avtaler om å holde kontakt med for eksempel familie, venner, medelever og kollegaer.



Søk hjelp hvis du opplever vold i nære relasjoner →

Dersom du er utsatt for vold er det viktig at du oppsøker hjelp. Voldsutøvere kan også søke hjelp.

Illustrasjon: Mostphotos/Andrey Popov

Gode tiltak for barn, unge og familier i karantene eller isolasjon

Yngre og eldre barn kan ha ulike reaksjoner på å være i hjemmekarantene eller isolasjon. Noen kan føle seg stresset, trist, redd, sint eller irritert, mens andre ikke har noen vonde følelser knyttet til å være i karantene. Noen får vondt i magen, hodet eller deler av kroppen, og man kan lure på om man er syk.

Man kan også være redd for at foreldre eller søsken er syke. Alle disse følelsene er vanlige. Og for de aller fleste vil disse reaksjonene gå over. Det kan likevel være utfordrende for hele familien når hverdagen endrer seg på denne måten.

Vi vet at det er flere ting som kan være fint å gjøre når man er i en situasjon der man må være i karantene som familie med barn:

Snakk med barna

Barn trenger forståelig informasjon om hvorfor de er i karantene eller isolert, og hva de selv kan gjøre. Det er viktig at barn får vite at de gjør en innsats for å forhindre at andre blir smittet ved å være i karantene. Spør hva barna lurer på, og gi tydelige svar. Husk at barn får med seg mer enn du tror. Barn kan også føle skyld for situasjonen, eller bli veldig redde. Ikke vent på at de skal komme og spørre deg. Spør hva de har fått med seg av informasjon og nyheter, og svar på det de lurer på.

Trygghet smitter

Når du er trygg, blir barna trygge. Når barn er redde, trenger de trøst og omsorg. Ta noen dype pust og finn din egen trygghet. Skap trygghet ved å anerkjenne barnets følelser, og hjelp barnet å håndtere alle følelser. De kan trenge at voksne er litt ekstra tålmodighet i denne fasen.

Hold på rutinene

Selv om hverdagen for mange er litt annerledes enn vanlig, er det lurt å holde på rutinene – som å stå opp og legge seg til vanlig tid, [være fysisk aktiv](#) og gjøre skolearbeid. [Sunne, regelmessige måltider](#), søvn og fysisk aktivitet senker stress i kroppen både hos barn og voksne. Leggerutiner kan forstyrres når barn er redde og/eller syke. Ha faste trygge leggerutiner. Unngå at barna sitter for mye alene med telefon og nettbrett. Det er lurt å legge unna skjerm og telefon en time før leggetid. Det er vanlig at barn våkner i løpet av natten og kommer inn til foreldre. Det går over.

Sosial kontakt

Ha kontakt med venner og familie på sosiale medier og telefon. Det er både støttende, oppmuntrende og senker stress.

Gjør det som fungerer for dere

Gjør ting du og familien din liker å gjøre som å se film, lese bøker, høre på musikk eller lydbok. Familietid kan være positivt, men respekter også at barn kan trenge tid alene.



Informasjon om korona på andre språk →

Brosjyrer, videoer og informasjon om korona og hvordan du kan unngå å bli smittet kan du finne her på mange språk.

Illustrasjon: Mtkang / Mostphotos



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 torsdag 5. 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

