

KORONAVIRUS - FAKTA, RÅD OG TILTAK

Avstand, karantene og isolering

Publisert 03.04.2020 Oppdatert 06.11.2020

Her finner du informasjon om oppfølging av nærkontakter, hvem som bør i karantene eller isolering, og hvordan dette skal gjennomføres.



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

Hold avstand for å begrense smitte

Ved å øke avstanden mellom mennesker forsinkes utbruddet av covid-19.

Sykdommen smitter hovedsakelig via dråpe- og kontaktsmitte. Jo mer sannsynlig det er at du er smittet, desto større avstand må du holde til andre.

Regjeringen anbefalte 5.11 at alle i de kommende ukene i størst mulig grad må holde seg hjemme og begrense sosial kontakt med andre mennesker. Det innebærer også at i private hjem, hager eller hytter bør man ikke ha mer enn fem gjester i tillegg til husstandsmedlemmer.

Hvis alle gjestene er fra samme husstand, kan man være flere. To familier kan møtes selv om de har mange barn.

Begrensingen om at man ikke bør ha flere enn fem gjester, gjelder ikke for barnehage- eller barneskolekohorter.

Unge og voksne som har vært sammen med venner og i andre situasjoner der det ikke har vært en meters avstand, bør holde to meters avstand til folk i risikogruppen.

>> [Koronavirus og smitteverntiltak](#)

Litt, mye eller helt avstand?

Figuren nedenfor oppsummerer råd om avstand til ulike grupper (oppdatert 2020-10-30).

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)



>> [Last ned figuren som plakat "Litt, mye eller helt avstand"](#)

INNHOOLD PÅ DENNE SIDEN

Hold avstand for å begrense smitte

Råd til alle i befolkningen

Til deg som venter på prøvesvar

Råd til deg som er pålagt karantene

Råd til deg som er i karantene, men som må reise med offentlig transport

Unntak fra karanteneplikten

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er i pålagt hjemmeisolering

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 +

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt. "Dine nærmeste" er de som du bor sammen med, og kjæresten. De som bor alene, kan også ha to-tre nærmeste som de kan være fysisk nær. Det bør være de samme over tid.
- Hold 1 meters avstand til andre enn dine nærmeste. Avstanden fra ansikt til ansikt er aller viktigst. Rygg mot rygg, eller etter hverandre, som i kø, gir mindre risiko for smitte. Når du sitter ved siden av noen, bør det være en meters avstand fra din skulder til den andres skulder. Unngå fysisk kontakt, inkludert håndhilsing og klemming.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon, må du holde deg hjemme og du bør testes.
- Hvis prøvesvaret er negativt kan du gå tilbake til jobb, skole eller barnehage, når du er i god allmenntilstand, selv om du har noe restsymptomer.

yrkesgrupper	
	Om koronaveilederen +
	Andre publikasjoner om covid-19 +

Til deg som venter på prøvesvar

Hvis du har testet deg fordi du har symptomer, og ikke er i karantene

Hovedregelen er at du skal holde deg hjemme til du har fått prøvesvar. Du skal ikke gå på jobb eller skole, du skal ikke ta offentlig transport eller oppsøke offentlige steder, og du skal holde god avstand til alle andre enn dine nærmeste. Dine husstandsmedlemmer behøver ikke å være i karantene, heller ikke husstandsmedlemmer som jobber i helsetjenesten.

Ved negativ test kan du gå tilbake på jobb/skole når 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.

Hvis du har testet deg fordi du har symptomer, og er i karantene

Dersom du får typiske symptomer på covid-19 (akutt luftveisinfeksjon med feber, hoste, tungpust eller mistet lukt- eller smakssans) mens du er i karantene, regnes du som sannsynlig covid-19-syk mens du venter på prøvesvar. Da skal du være i isolering mens du venter på prøvesvar. Det er i tillegg anbefalt at husstandsmedlemmene dine er i karantene til det er avklart at du ikke har covid-19. Hvis prøvesvaret er negativt, fortsetter karantenen som planlagt.

Hvis du har testet deg, og verken har symptomer eller har vært utsatt for smitte

Dersom testen ble tatt uten at du har mistanke om at du har covid-19 (det vil si at du hverken har symptomer, har vært i reise i land med høy forekomst eller har vært direkte utsatt for smitte) er det ikke nødvendig å holde seg hjemme i påvente av prøvesvar.

Se også:

- >> [Definisjoner av tilfelle og nærkontakt](#)
- >> [Hvis du mistenker du er syk](#)
- >> [Håndhygiene, hostehygiene, bruk av munnbind, rengjøring og klesvask](#)
- >> [Råd og informasjon for gravide og ammende](#)
- >> [Råd og informasjon for barn og ungdom](#)
- >> [Råd og informasjon til risikogrupper](#)
- >> [Brosjyrer og video med generell informasjon om korona på flere språk](#)

Råd til deg som er pålagt karantene

Dersom du blir pålagt karantene er du i utgangspunktet frisk, men har vært i en situasjon der du kan ha blitt smittet. Enten som nærkontakt til en person med covid-19, eller fordi du har reist i et land eller en region med mye smitte i løpet av de siste 10 dagene. Uansett årsak til karantenen varer den i 10 døgn. Karantenen skal forebygge videre smitte.

- >> [Definisjoner av tilfelle og nærkontakt](#)

Hvis du er nærkontakt eller pålagt innreisekarantene gjelder:

- Du skal være i karantene i 10 døgn etter siste kontakt med den syke eller etter ankomst til Norge. Les mer om egnet sted for karantene nedenfor.
- Du kan omgås barn du bor sammen med som normalt, men hold avstand (over 1 meter) til andre voksne og unngå besøk.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du skal unngå steder der det er vanskelig å holde avstand.
- Du bør som hovedregel ikke oppsøke offentlige steder, slik som butikker og kaféer. Ved mangel på alternativer kan du gå ut for å gjennomføre nødvendige ærend i butikk eller apotek – men sørg for å holde tilstrekkelig avstand (minst 1 meter) til andre og unngå kø.
- Du kan gå tur ute, men hold minst 1 meter avstand til andre.
- Vær årvåken på egne symptomer. Dersom du får akutt luftveisinfeksjon med feber, hoste, tung pust eller mister smaks- eller luktesansen mens du er i karantene, regnes du som sannsynlig smittet av covid-19. Da skal du la deg teste så snart som mulig og isolere deg hjemme i påvente av prøvesvar. Hvis du har husstandsmedlemmer, anbefales det at den/de er i karantene til prøvesvaret foreligger.
- Ved positiv test fortsetter du hjemmeisoleringen, og det skal gjøres full smitteoppsporing. Ved negativ test fortsetter du karantenen som planlagt, men karantenen opphører for dine husstandsmedlemmer.

Egnet sted for karantenen:

- Det vanligste er å gjennomføre karantene i eget hjem. Det bør være mulig å unngå kontakt med andre voksne i husstanden.
- For at et annet oppholdssted enn hjemmet skal egne seg, må det være mulig å unngå kontakt med andre enn de du vanligvis bor sammen med.
- Studentboliger/-hybler/-kollektiv kan være egnet som oppholdssted dersom dette er personens eget hjem. Man bør da tilstrebe avstand til andre og minst mulig bruk av fellesarealer. Kommunelegen kan gjøre vurderinger rundt egnethet av boligen når personen defineres som nærkontakt.
- Overnattingssteder der man må omgås andre gjester, er ikke egnet for karantene. Opphold i campingbil, -vogn, telt eller hytte på campingplasser uten eget bad/toalett og kjøkken godtas ikke som adresse for gjennomføring av karantenetiden hvis man må dele fasiliteter med andre personer enn de nærmeste/reisefølget. Det samme gjelder opphold på adresser der man må dele rom/fasiliteter med andre enn de man vanligvis bor sammen med, for eksempel hybelhus og andre boliger med felles bad eller kjøkken.
- "Brakkebyer" kan være egnet som oppholdssted, forutsatt at man har enerom med eget bad/toalett/kjøkken, eventuelt har organisert matlevering.
- Karantene i andres hjem er ok dersom man kan unngå nærkontakt med andre voksne i husstanden.

>> [Hjemmekarantene og isolasjon](#)

Tilrettelagt oppholdssted for personer som må være i karantene

De som skal i karantene er i utgangspunktet friske, men har vært i en situasjon der de kan bli smittet. Dette stoffet er utarbeidet av Helse Bergen og er en del av en prosjekt som er finansiert av Helse Bergen og Helse Nord.

✓ Vis mer

Råd til deg som er i karantene, men som må reise med offentlig transport

Personer i karantene skal som hovedregel ikke benytte offentlig transport, og aldri hvis de har symptomer på covid-19.

Personer i innreisekarantene kan likevel bruke offentlig transport for å komme seg til egnet karantenesteds i eller utenfor Norge.

Personer i smittekarantene kan bare gjennomføre en slik reise etter særskilt vurdering av kommunelegen. Kommunelegen vil blant annet ta hensyn til grad av

smitteeksponering og eventuelt prøveresultat i sin vurdering. Husstandsmedlemmer uten negativt prøvesvar vil vanligvis ikke få slik tillatelse.

For slike reiser i karantene gjelder følgende:

- Reis raskeste vei
- Det er påbudt å bruke munnbind under hele reisen, unntatt for barn under 12 år. Bruk anbefalt type munnbind og følg rådene om korrekt bruk.
- Vær ekstra nøye med å ha god hånd- og hostehygiene.
- Forsøk å unngå avganger der du ikke klarer å holde minst 1 meters avstand til andre. Forhåndsbestilte/registrerte plasser bør benyttes.
- Dersom du må overnatte underveis, skal dette skje på et forhåndsbestilt overnattingssted og gjennomføres i tråd med krav og anbefalinger for karantene.

>> [Smittevernråd for ferie og reise vedrørende koronavirus \(covid-19\)](#)

Unntak fra karanteneplikten

I noen tilfeller kan det gis unntak fra karanteneplikt, les mer om dette her:

>> [Endringer i unntak fra karanteneplikten § 6 c for utenlandske arbeidstakere](#)

>> [Regler om karantene og unntak fra karanteneplikten ved ankomst til Norge](#) (hdir.no)

Det er gitt egne anbefalinger for oppfølging og testing av personer som gis [unntak fra karanteneplikten](#).

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er i pålagt hjemmeisolering

Dersom du har sannsynlig eller påvist covid-19, må du isoleres, enten hjemme, i helseinstitusjon eller et annet sted. Hjemmeisolering er for deg som har sannsynlig eller påvist covid-19, men som ikke trenger å ligge på sykehus.

Dette gjelder for hjemmeisolering:

- Du skal ikke gå ut av hjemmet, men kan oppholde deg i egen hage eller på egen balkong.
- Du må få hjelp av andre til å gjøre nødvendige ærend.
- Hold minst 1 meter avstand til de du bor sammen med når det er mulig.
- Når du er nærmere andre husstandsmedlemmer enn 2 meter, er det anbefalt at du benytter munnbind dersom helsetilstanden tillater det. Alternativt er det anbefalt at husstandsmedlemmene benytter munnbind når de er nærmere den syke enn 2 meter. Barn i barneskolealder og yngre er ikke anbefalt å bruke munnbind. For barn under 2 år er bruk av munnbind frarådet.
- Hvis mulig, ha eget rom og bad. Bruk egne baderomsartikler, som for eksempel håndkle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på egen helsetilstand.
- Ring helsevesenet hvis du har behov for legehjelp fordi sykdommen din forverres (for eksempel ved pustevansker) eller av andre årsaker. Fortell at du har covid-19 når du ringer. Da kan de iverksette tiltak for å hindre at andre blir smittet. Du bør ikke benytte offentlig transport.
- Rengjør hjemmet hyppig og særlig overflater slik som baderomservant, toalett, dørhåndtak og kjøkkenbenk. Vanlige rengjøringsmidler kan benyttes. Brukte tekstiler og sengetøy legges rett i vaskemaskin og vaskes på minimum 60 grader.
- De du bor sammen med, skal være i karantene.
- De du bor sammen med, må også være nøye med håndhygien, - Det er særlig viktig at de du bor sammen med vasker eller desinfiserer hendene når de forlater rommet der du (som er hjemmeisolert) oppholder deg, og etter kontakt med deg eller utstyr du har brukt, og særlig før de forlater huset.
- Legen vurderer hvor lenge du må være isolert. Se [Opphevelse av isolasjon](#)

Se også:

>> [Forskrift om smitteverntiltak mv. ved koronautbruddet \(Covid-19-forskriften\) §11](#) (Lovdata)

>> [Hjemmekarantene og hjemmeisolering - råd til helsepersonell](#)

>> [Opphevelse av isolasjon](#)

>> [Beskrivelse og video om hjemmekarantene og isolasjon - informasjon på mange](#)

Informasjon for befolkningen

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

Informasjonstelefon for koronaspmål: 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



RELATERTE SAKER

» [Korona - Litt, mye eller helt avstand?](#)

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](#)

[Folkehelseinstituttet](#)

[Folkehelse Ung](#)

[Folkehelseinstituttet](#)

[Folkehelsepodden](#)

[RSS](#)

[Nyhetsvarsel](#)

