

# NORSK

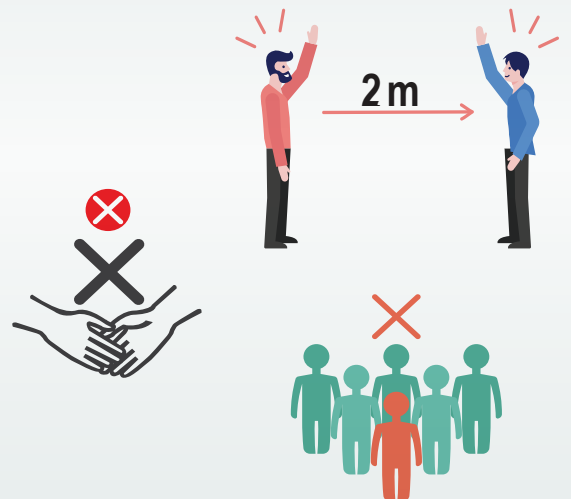
## VÆR MEST MULIG HJEMME

- Mange av oss har en kultur for å besøke hverandre, men i denne situasjonen er det viktig å unngå store samlinger hjemme.
- Ikke besøk de som er syke. Ring eller ta kontakt gjennom sosiale medier.



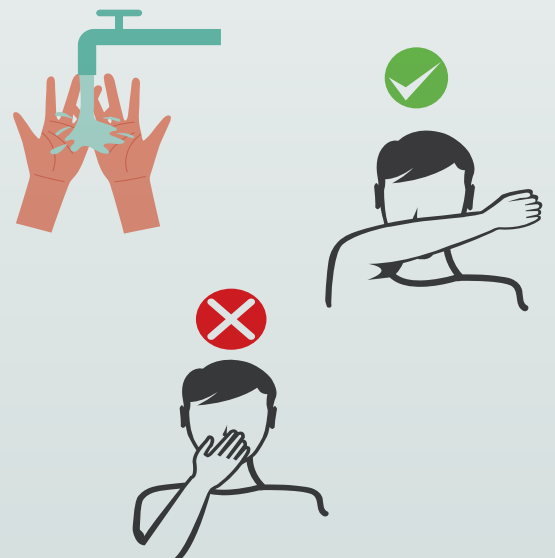
## HOLD AVSTAND

- Husk 2 meters avstand til andre.
- Ikke gå i større grupper. Maks 5 personer sammen.
- Unngå håndhilsing og klemming.



## HUSK GOD HÅND OG HOSTEHYGIENE

- Coronavirus spres fra smittede personer som nyser, hoster eller ved fysisk kontakt.
- Vask hendene jevnlig med vann og såpe i 30 sekunder.
- Unngå å berøre ansiktet / spise mat uten å ha vasket hendene.



# RÅD FOR BEFOLKNINGEN GENERELT

- De som bor sammen, kan omgås normalt.
- Du kan ha besøk, men få om gangen.
- Du kan gå tur, men hold avstand til andre.  
Unngå å dra til sentrum.
- Husk god hånd og hostehygiene.
- Unngå håndhilsning og klemming.

For deg i **RISIKOGRUPPEN** er disse rådene særlig viktige.

*Risikogruppen er:*

- PERSONER OVER 65 ÅR.
- VOKSEN PERSON MED HJERTE ELLER LUNGESYK-  
DOM, DIABETES, KREFT ELLER  
HØYT BLODTRYKK.

*Har du vært i utlandet eller vært i nærkontakt med en som har Coronasmitte, så SKAL du i 14-dagers hjemmekarantene. Selv om du føler deg helt frisk.*

*Har du fått luftveisinfeksjon eller påvist Coronasmitte, så SKAL du i hjemmeisolering.*

## HJEMMEKARANTENE

- De du bor sammen kan omgås normalt.  
Unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre. IKKE gå i sentrum eller beferdete områder.
- Du kan gjøre nødvendig ærend som å gå til butikk og apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene, selv om du er.
- Dersom du får symptom på luftveisinfeksjon, skal du over i **hjemmisolering**.

## HJEMMEISOLERING

- Du skal ikke gå ut av huset.
- Hold helt avstand til andre i huset.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad
- Vask overflater hyppig.
- Få andre til å handle for deg.
- Ha jevnlig kontakt med fastlegen per telefon vedr din helsetilstand.
- De du bor sammen med, skal ha **karantene**. Hold avstand til dem.
- Har du fått luftveisinfeksjon, men ikke fått påvist Coronasmitte, skal du likevel holde deg hjemme til du er frisk igjen.