

Gjennomføre reisekarantene

Personer som ankommer Norge fra utlandet og har innreisetillatelse skal som hovedregel oppholde seg i karantene i 10 døgn fra den dagen de ankommer Norge.

Kravet om karantene gjelder ikke for de som kommer til Norge fra land i Schengen og EU med tilfredsstillende lavt smittenivå. Se hvilke land det gjelder på

www.fhi.no/smittevernreise

Slik gjennomføres reisekarantene:

- Du skal være i karantene i 10 døgn etter ankomst til Norge.
- Du skal oppholde deg i eget hjem eller på annet egnet oppholdssted.
- Du kan omgås de du bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- Du kan bare oppholde deg utenfor oppholdsstedet hvis nærkontakt med andre kan unngås
- Du skal ikke gå på skole eller jobb, men du kan jobbe hjemmefra.
- Du bør ikke ta offentlig transport.
- Du bør unngå steder hvor 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 har feber, hoste, tungpustethet, tap av smak- eller luktesans, sår hals eller sykdomsfølelse, bør du isolere deg så snart som mulig og kontakte den lokale legevakten på tlf. 116 117 for testing



Se mer informasjon:
www.helsenorge.no/koronavirus