

## Informasjon om koronasmitte til andre nærkontakter

Etter 25. september trenger ikke nærkontakter til en smittet person å gå i karantene. Som nærkontakt til smittet oppfordres du likevel til å:

- **Teste deg så snart som mulig**
- **Være oppmerksom på egne symptomer\* i 10 dager fremover**
- **Har lav terskel for å teste deg, og holde deg hjemme hvis du får symptomer\***

Dersom du er husstandsmedlem eller tilsvarende nære den smittede, f.eks. kjæreste eller en av de aller nærmeste vennene som omgås tett, gjelder egne regler og råd.

Er du delvaksinert, fullvaksinert eller har gjennomgått covid-19, behøver du ikke å teste deg så lenge du er frisk. Du anbefales å følge nøye med på om du utvikler symptomer\* i 10 dager etter at du var utsatt for smitte, og teste deg ved symptomer\*.

\*Se avsnitt under om hvilke symptomer du skal følge med på

For barn under 12 år avgjør foreldrene om barnet skal testes, men det anbefales særlig dersom man er nærkontakt og det oppstår symptomer. Da bør barnet holdes hjemme og ta en test.

### Testing

Du kan teste deg ved kommunens teststasjon eller ta en selvtest hjemme. For mer informasjon om testing i Lørenskog og brukerveiledning til selvtest, se kommunens nettside: <https://www.lorenskog.kommune.no/koronavirus/bestill-koronatest/>

Testmateriell til selvtest kan hentes ved vår teststasjon fra kl. 15:15 til 22:00 alle dager.

**Hvis du tester positivt på selvtest** må du holde deg hjemme og ta kontakt med kommunen. En positiv selvtest bør kontrolleres med prøve (PCR-test) tatt på teststasjonen. I Lørenskog kan du bestille test via kommunens hjemmeside eller ringe koronatelefonen: 67 49 50 27

**Har du positiv test, skal du isolere deg i minst fem dager.** Dette er ikke valgfritt. Mer informasjon får du når du kontakter kommunen.

### Symptomer

Ved symptomer er det viktig at du holder deg hjemme, og bestiller en test. Symptomer kan være sår hals, hoste, feber, hodepine, magesmerter, eller nedsatt smaks- og luktesans.

### Spørsmål

Spørsmål kan rettes til vår koronatelefon i Lørenskog: 67 49 50 27. Den er åpen alle dager kl. 08:30-15:00

<https://www.lorenskog.kommune.no/koronavirus/>

Mvh. Kommuneoverlegen i Lørenskog