

Til deg som har fått påvist Covid-19.

Du har nå fått påvist sykdommen covid-19 som er forårsaket av viruset SARS-CoV-2 (koronavirus).

De aller fleste blir friske av denne sykdommen helt av seg selv og uten å trenge hjelp fra helsevesenet. Dersom du bare opplever dette som en forkjølelse trenger du ikke foreta deg noe annet enn å vente på å bli frisk. Pass på å få nok drikke og hvile.

Dersom du har feber og mer influensalignende plager anbefaler vi at du kontakter din fastlege per telefon og avtaler oppfølging derfra.

Noen få vil trenge mer intensiv helsehjelp, og kanskje også innleggelse på sykehus. Dersom du blir dårlig med for eksempel feber, nedsatt allmenntilstand og blir tungpustete, er det viktig at du ringer din fastlege eller legevakta for hjelp.

Ved akutt sykdom må du ringe 113.

«Smittesporingsteamet» i Tromsø kommune vil kontakte deg med informasjon om prøvesvaret og informasjon om isolasjon. Du får dette brevet på e-post og vi vil ringe deg tilbake etter 1-2 timer for å gjennomføre et intervju med deg. Intervjuet gjennomføres med alle positive tilfeller av Covid-19 i de fleste kommuner i Norge. Intervjuet vil hjelpe oss med kartlegging av smittesituasjonen i Tromsø og i Norge. Du kan lese mer om dette på fhi.no. Intervjuet vil hjelpe til med å finne ut hvem du kan ha fått smitten av og hvem du kan ha smittet.

Nederst i dette brevet, har vi stilt noen spørsmål som vi ønsker at du skal tenke gjennom før vi ringer deg tilbake.

Isolering:

For å unngå smittespredning i samfunnet er det viktig at du følger [reglene for isolering](#).

Dette gjelder for hjemme isolering:

- 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.
- 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.
- Vask overflater hyppig.
- De du bor sammen med, skal være i karantene.
- Isoleringen varer til tre døgn etter at du er helt frisk og minst åtte dager etter at du ble syk – [se nettsiden FHI - opphevelse av isolasjon](#)

(Man regnes som symptomfri når man er tilbake i sin normaltilstand eller ikke lenger har de aktuelle symptomene. Tap av smak- og luktesans kan vedvare over tid og tillegges ikke vekt ved avisolering. Dersom langvarig uttalt tørrhoste eller lignende lette plager er eneste gjenstående symptom, kan isolasjonstiltak oppheves etter en individuell vurdering, og alltid etter 21 dager fra sykdomsstart).

Informasjon fhi.no: [Avstand, karantene og isolering.](#)

Det er viktig at de som du kan ha smittet får beskjed om dette slik at de kan ta forhåndsregler for å unngå å smitte andre. Vi trenger informasjon om hvem du har vært sammen med i tiden fra og med 48 timer før du ble syk og til nå. Disse personene skal vi kontakte og gi informasjon om hvilke karantenereregler som gjelder for hver enkelt. Det er ønskelig at du også kontakter disse personer og forteller som situasjonen, så blir de ikke så overrasket når vi ringer.

Denne sykdommen er definert som «allmennfarlig smittsom sykdom». Vi har rett og plikt til å gi informasjon til de som kan være smittet i henhold til [Lov om vern mot smittsomme sykdommer](#) § 2-2. Du vil bli spurt om samtykke til deling av noen opplysninger når vi tar kontakt med deg. Dersom du ikke samtykker gjør vi oppmerksom på at vi likevel har hjemmel til å gi nødvendige opplysninger videre til relevante parter, i henhold til lovparagrafen som er nevnt over.

[Her finner du mer informasjon om hvordan dine personopplysninger blir behandlet](#)

Kontakt fastlege dersom du har behov for sykemelding.

Takk for at du hjelper til i arbeidet med å stoppe smittespredning. Vi ønsker deg god bedring!

Skjema for kontakt- og smittesporing

De viktigste spørsmålene som du må tenke igjennom er opplistet under. Opplysningene vi innhenter blir registrert i pasientjournal og i DHIS-2.

1. Samtykker du til at helseopplysningene blir brukt til å:
 - a. informere de som kan ha blitt utsatt for smitte av deg?
 - b. informere din fastlege om at du har fått covid-19?
 - c. gi informasjon til din arbeidsgiver dersom du har vært på jobb i smitteførende periode?
 - d. gi informasjon til skolen du går på dersom du har vært på skolen i smitteførende periode?
 - e. gi informasjon til barnehagen, dersom barnet har vært i barnehagen i smitteførende periode?
 - f. informere nasjonale helsemyndigheter slik at de kan få registrert deg i de nasjonale registrene?
2. På hvilken dato kjente du først at du fikk symptomer?
3. Hvem har du vært i kontakt med fra 48 timer før du fikk symptomer og frem til nå?
 - Vi trenger navn og telefonnummer til disse nærkontakter. Definisjon på nærkontakt finner du lengre ned på siden.
4. Har du i denne perioden vært inne på en helseinstitusjon (sykehjem, sykehus, omsorgsboliger eller lignende) eller fått annen helsehjelp, f.eks. hjemmesykepleie)?
5. Hvor har du vært på reise (utenfor Tromsø) de to siste ukene før du ble syk?
6. Har du i denne perioden hatt kontakt med noen som har fått påvist covid-19, vært forkjølet eller hatt influensa?
7. Har du appen: «Smittestopp»?

Nærkontakt: nærkontakter menes personer som har hatt tett kontakt med en person som er bekreftet syk med covid-19, fra 48 timer før vedkommende fikk de første symptomene og til personen er avisolert.

Man skiller mellom to typer nærkontakter

- «husstandsmedlemmer og tilsvarende nære kontakter»
- «andre nærkontakter»

«Husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære kontakter» skal i karantene i ti dager.

