

Viktig informasjon til studenter i Bergen

Til deg som er student i Bergen,

Som kjent er det et pågående stort utbrudd i studentmiljøet av koronasykdom i Bergen. Vi som jobber med å få stanset dette utbruddet ønsker med dette å gi dere tydelige forklaringer på en del begreper og gi konkret informasjon basert på spørsmål som flere av dere har stilt oss de siste ukene.

Testing

I Bergen kommune er det legevakten som har fått ansvaret for å utføre testing. Nærmere informasjon om hvordan dette gjøres i praksis er på Bergen kommune sine nettsider:

<https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/koronavirus/sykdom-testing-og-karantene/testing-symptomer-og-legehjelp-ved-koronavirus>

Hensikten med testing er å finne ut om den enkelte er smittet/ smittefarlig. Testen gir et øyeblikksbilde av situasjonen, og sier ikke noe om i hvilken grad man vil være smittefarlig på et senere tidspunkt. Det er viktig å teste seg raskt om man tror man er smittet av koronavirus.

Tiden fra man er smittet og til sykdommen bryter ut varierer fra 5 til maksimalt 14 dager. Det betyr at man kan være smittet og teste negativt. Derfor er det viktig at man ikke tester for tidlig i forhold til smittetidspunktet.

Etter at du er testet, og mens du venter på prøvesvaret er hovedregelen at man skal holde seg hjemme, ikke gå på jobb eller skole, ta offentlig transport eller oppsøke offentlige steder, og holde god avstand til alle andre enn de nærmeste. Husstandsmedlemmer behøver ikke å være i karantene, heller ikke husstandsmedlemmer som jobber i helsetjenesten. Hvis du bor i bofellesskap eller et kollektiv så vil de du bor med regnes som husstandsmedlem.

Hva gjør jeg om ingen ringer meg og jeg har testet positivt?

Du har nå mulighet til å se ditt eget prøvesvar på helsenorge.no. Svaret her kan du lese før laboratoriet rekker å ringe å gi beskjed til den som har tatt prøven av deg. Det kan derfor ta litt tid fra du leser at du har testet positivt på helsenorge.no til du blir oppringt. Du må i mellomtiden være i isolasjon som beskrevet under. Du kan godt begynne å lage en liste med navn og telefonnummer over de du anser som å være dine nærkontakter (som du kan ha smittet) siste 48timer før du fikk symptomer, siste 48timer før positiv test dersom du ikke har symptomer. Om du vil kontakte dem selv og si de må gå i karantene er opp til deg, men de skal også raskt bli kontaktet av en av våre ansatte som driver med smitteoppsporing i kommunen.

Definisjon på nærkontakter: <https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/testing-og-oppfolging-av-smittede/definisjoner-av-mistenkte-og-bekreftede-tilfeller-med-koronavirus-coronavir/>

Karantene og isolasjon

Studenter bor oftest i bofellesskap eller kollektiv med andre studenter, gjerne fra andre studiesteder. Det er vanlig å dele kjøkken og bad med flere. Det kan være utfordrende å få til å bo hjemme og samtidig være i karantene eller isolasjon. Dette har vi stor forståelse for, og mange av spørsmålene vi nå får går på hvordan dere praktisk skal få til å gjennomføre karantene og isolasjon under slike boforhold.

Folkehelseinstituttet har publisert en oversikt over hva som ligger i disse begrepene i dokumentet «Avstand, karantene og isolering»

(<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/avstand-karantene-og-isolering/>)

Isolasjon

Dersom du har sannsynlig eller påvist covid-19, må du isoleres, enten hjemme, i helseinstitusjon eller et annet sted. En sannsynlig smittet person har ikke påvist covid-19 med test, men har fått symptomer og sitter allerede i pålagt karantene. De fleste studenter som rammes er unge, og får lette symptomer. Da er hjemmeisolering oftest det aktuelle tiltaket.

Reglene for hjemmeisolering er:

- 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.
- 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 være nøye med håndhygiene med hyppig håndvask med såpe og vann. Husk særlig å vaske eller desinfisere hendene når du forlater rommet hvor den som er hjemmeisolert oppholder seg, og etter kontakt med den som er hjemmeisolert eller utstyr vedkommende har brukt, og før du skal ut av huset.
- Legen vurderer hvor lenge du må være isolert. Man må minst være isolert 8 dager etter at man ble syk. Har du fått påvist smitte uten at du har symptomer er lengden på isolasjonen i 10 dager etter positiv testdato.
- Er det flere som er påvist smittet eller sannsynlig smittet i samme husstand kan dere isoleres sammen.

Dersom det ikke er mulig å gjennomføre tiltakene over må dette diskuteres med lege eller helsepersonell i kommunen, som kan organisere annen form for isolering. I Bergen kan du få plass på Koronahotellet på Danmarks plass etter en vurdering av isolasjonsforholdene dine.

Hvis du har vært i isolasjon og er erklært frisk og skal flytte tilbake sammen med andre, er det lurt at du forsøker å begrense kontakten med de andre du bor med om noen av de er i isolasjon. Selv om du da igjen er en del av husstanden til en smittet person trenger du ikke gå i ny karantene.

Karantene – både pålagt og selvpålagt

Karantene skal gjennomføres av dem som har vært i kontakt med personer med påvist Covid-19, eller som har vært på reise i et område med mye smitte. I Bergen har vi nå gått ut og anbefalt alle studenter og andre som har vært på fester i studentmiljøene siste 10 dager der det er tvil om smitteverntiltakene er overholdt å gå i selvpålagt karantene. Du skal da forholde deg akkurat slik som ved pålagt karantene. Forskjellen på de to karanteneformene er at du ikke risikerer å straffes ihht covidforskriften om du bryter den selvpålagte karantenen. Det gjør det ikke mindre viktig å overholde.

Karantenereregler:

- Du skal være i karantene i 10 dager etter siste eksponering eller etter ankomst til Norge. Les mer om egnet sted for karantene nedenfor.
- Du kan omgås de du bor sammen med som normalt, men unngå besøk.
- Du skal ikke gå på skole, jobb, barnehage eller andre aktiviteter utenfor hjemmet.
- Du skal ikke ta lengre reiser innenlands eller reise utenlands.
- Du skal ikke ta offentlig transport.
- Du skal 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 får feber eller luftveissymptomer, skal du isolere deg og la deg teste så snart som mulig.
- Det vanligste er å gjennomføre karantene i eget hjem. For at et annet oppholdssted skal egne seg, må det være mulig å unngå kontakt med andre enn de du vanligvis bor sammen med.
- Dette betyr at overnattingssteder der du må omgås andre gjester, ikke er 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 du må dele fasiliteter med andre personer enn dine nærmeste/reisefølget. Det samme gjelder opphold på adresser hvor du må dele rom/fasiliteter med andre enn

de du vanligvis bor sammen med, for eksempel hybelhus og andre boliger med felles bad eller kjøkken.

- Karantene i andres hjem er ok dersom du og din husstand er eneste gjester.
- Det er svært viktig å merke seg at du ikke kan avslutte karantenen selv om du tester negativt i karantenetiden!

Dersom du har spørsmål eller er usikker, kan du enten kontakte fastlegen din, eller ringe kommunens koronatelefon, telefonnummer 55 56 77 00. Koronatelefonen er betjent mandag til fredag 0800 – 2000, lørdag og søndag 0900-1400. Ved stor pågang kan det være ventetid før de tar telefonen. Dersom du blir veldig dårlig bør du ringe fastlegen din eller medisinsk rådgivningstelefon 116 117.

Bergen, 3.september 2020

Karina Koller Løland
Smittevernoverlege