

TESTING ERSTATTAR SMITTEKARANTENE FOR BARN OG UNGE

FHI har anbefalt at nærkontaktar som er under 18 år, kan erstatte smittekarantene med hyppig testing. Det betyr at elevane framleis kan gå på skulen, gitt at dei følger kommunen sitt testregime. Formålet med dette er at elevane skal få leve så normalt som mogleg, og unngå at dei går glipp av skuleundervisning. FHI vurderer at smitterisikoen er akseptabel så lenge ein gjennomfører regelmessig testing, då smitterisikoen mellom barn er lågare enn mellom vaksne. Testregimet for Volda og Ørsta kommune er som følger:

Elevar frå 12 til 18 år:

- Test dag 1: Test så snart som råd etter at du har vore i kontakt med den smitta. Ein må då halde seg heime i karantene til ein har fått negativt svar på denne.
- Test dag 3: Denne testen kan ein anten ta på teststasjonen, eller testpersonellet kjem til klassa og testar dei på skulen dersom det er ei heil skuleklasse. Ein er ikkje i karantene medan ein ventar på testsvaret, så lenge ein kjenner seg frisk.
- Test dag 5: Denne testen kan ein ta anten ta på teststasjonen, eller testpersonellet kjem til klassa og testar dei på skulen dersom det er ei heil skuleklasse. Ein er ikkje i karantene medan ein ventar på testsvaret, så lenge ein kjenner seg frisk.

Elevar opp til 12 år (eller 13 dersom dei framleis går på barneskulen):

- Test dag 1: Test så snart som råd etter at du har vore i kontakt med den smitta. Ein må då halde seg heime i karantene til ein har fått negativt svar på denne.
- Test etter 3, 4 eller 5 døgn: Denne testen kan ein ta anten ta på teststasjonen, eller testpersonellet kjem til klassa og testar dei på skulen dersom det er ei heil skuleklasse. Ein er ikkje i karantene medan ein ventar på testsvaret, så lenge ein kjenner seg frisk.

Kva type test er dette?

Teststasjonen ventar framleis på å få levert hurtigtestar som er godkjente til fremre naseprøve, og det vert difor nytta PCR-testar til desse testane. PCR-testar (ordinær koronatest) har ei svartid på ca. 1 døgn. Svaret får ein på www.helsenorge.no.

Kva skjer om nokon i klassen testar positivt?

Den første testen ein tek etter at ein har fått beskjed om at ein er nærkontakt vert rekna som dag 1. Ein reknar dei påfølgande testdagane ut frå denne dagen. Dersom fleire i klassen testar positivt i løpet av perioden, vil det verte ei lengre periode med testing i klassen.

Kven kan vere med?

For at barn og unge under 16 år skal kunne nytte testing i staden for smittekarantene, må føresette samtykke til dette. Dei som er over 16 år er helseettsleg myndige, og kan sjølv gi samtykke til dette. Kvar enkelt elev og/eller føresett vert difor ringt og får informasjon om vidare karantene og/eller testar dersom eleven er nærkontakt til eit kjent smittetilfelle.

Kva reglar gjeld på skulen og på fritida?

Elevane som følger dette testregimet, får fritak frå smittekarantene, og kan difor vere på skulen som normalt. Ein er ikkje pålagt karantene på fritida, men anbefalinga at ein reduserer nærkontaktar, treningar, sosiale arrangement osv. for å redusere risikoen for å smitte vidare dersom ein skulle vere smitta.

Råda er difor som følger:

- Møt på skulen som normalt dersom du kjenner seg frisk.
- Redusert sosiale kontaktar på fritida i denne perioden.
- Unngå å gå i butikken, dersom dette ikkje er nødvendig.
- Unngå kollektivtransport, med mindre du må nytte dette for å kome seg på skulen.
- Nytt gjerne munnbind når du reiser med kollektivtransport eller er nær andre enn klassa di. Dette gjeld ikkje for barn under 12 år.
- Dei du bur saman med treng ikkje å teste seg, så lenge dei kjenner seg friske.
- Prøv å hald avstand i heimen dersom dette er mogleg. Dersom ein har fleire soverom og fleire bad, bør ein nytte eget soverom og eget bad.
- Hald deg heime dersom du får symptom.

Kva gjer du om du får symptom?

Dersom ein får symptom bør ein framleis halde seg heime frå skulen, og bestille ein ekstra test på teststasjonen. Dette er fordi ein er "sannsynleg positiv" dersom ein har vore i nærkontakt med nokon med påvist covid-19, og får symptom. Døme på symptom som kan vere covid-19 er;

- Hovudpine
- Sår hals
- Hoste
- Feberkjensle
- Tett nase
- Tungpust
- Kvalme, oppkast, magesmerter eller diarré
- Kroppsverk eller generell sjukdomskjensle.

Kva gjer ein dersom ein ikkje ynskjer å vere med på skuletestinga?

Det er valfritt om ein vil nytte test i staden for smittekarantene. Dette kan ein avtale med smittesporarane når ein vert ringt. Dersom ein ikkje ynskjer å teste seg for å få fritak frå karantene, får ein 10 døgn ordinær smittekarantene, og kan tidlegast teste seg ut når det har gått over 7 døgn etter at du har vore i kontakt med den smitta. Då kan ein ikkje gå på skulen, og må også følge dei ordinære karantenereglane. Meir informasjon om karantenereglane finn du her:

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/fakta/karantene-og-isolering/?term=&h=1>

Kva reglar gjeld for vaksinerte og dei som tidlegare har hatt covid-19?

Dei som er fullvaksinerte, og har fått 2. vaksinedose over 1 veke før du har vore i kontakt med den smitta er friteke karantene. Dei bør framleis teste seg ved symptom, men treng ikkje å vere med på regelmessig testing. Dei kan gå på skulen så lenge dei kjenner seg friske.

Dei som har fått 1. vaksinedose over 3 veker før du har vore i kontakt med den smitta, treng ikkje å vere i karantene så lenge dei tek ein test mellom 3 og 7 døgn etter siste nærkontakt med den smitta. Dersom dei seinare får symptom, bør dei halde seg heime og ta ein ny test.

Dersom ein har hatt covid-19, har ein fritak frå smittekarante frå avisolering til 6 mnd. etter prøvetakingsdato for den positive prøven. Då treng ein heller ikkje ta test.