

Testing erstatter smittekarantene for nærkontakter

Smittekarantene på ti døgn kan erstattes med daglig testing for husstandsmedlemmer og tilsvarende nære. Forskriftendringen gjelder fra og med midnatt, natt til 26. januar.

Slik er reglene:

Smittekarantene på ti døgn kan erstattes med:

- daglig testing i **fem døgn** etter siste nærkontakt for husstandsmedlemmer og tilsvarende nære.
- husstandsmedlemmer og tilsvarende nære som ikke kan holde avstand til den smittede i isolasjonsperioden kan erstatte smittekarantene med daglig testing i **elleve døgn** (seks døgn i den smittedes isolasjonsperiode + fem døgn etter dette). Dette gjelder også barn.
- I tillegg til testregime anbefales det å bruke munnbind innendørs på offentlig sted og å unngå store sammenkomster og arrangementer i ti døgn etter nærkontakten. Anbefalingen om å bruke munnbind gjelder ikke barn under tolv år, skolebarn over tolv år når de er på skolen og de som av medisinske eller andre årsaker ikke kan bruke munnbind.
- følg med på eventuelle symptomer under hele perioden.
- ved symptomer skal man holde seg hjemme og teste seg.

De nye reglene vil fra de trer i kraft også gjelde for dem som er i karantene på det aktuelle tidspunktet. Det betyr at testregime også gjelder for dem.

Personer som ikke følger testregimet må være i karantene **i ti døgn**, med eventuelt testing ut av karantene ved negativ test tatt tidligst sju døgn etter siste nærkontakt.

Personer som har gjennomgått covid-19 siste tre måneder er unntatt fra smittekarantene.

Justeringen er helt nødvendig for å kunne opprettholde et forsvarlig nivå på helse- og omsorgstjenestene og andre viktige samfunnsfunksjoner med den smitteøkningen som er forventet. Det er også forholdsmessig å erstatte karantene med testing, når vi har kunnskap om at omikron gir mindre alvorlig sykdom enn de tidligere virusvariantene..

Ingen smittekarantene for øvrige nærkontakter

Smittekarantene for nærkontakter som *ikke* er husstandsmedlemmer eller tilsvarende nære den smittede ble opphevet den 13. januar. Personene anbefales å teste seg tre og fem døgn etter nærkontakten, og det anbefales god symptomobservasjon i ti døgn. Ved symptomer skal man holde seg hjemme og teste seg.

- [Les mer om endringer i TISK-strategien](#)

Prioriteringsrekkefølge for selvtester:

1. personer med symptomer
2. test ved kjent eksponering
 - a. test i stedet for karantene av husstandsmedlemmer/tilsvarende nære
 - b. øvrige nærkontakter
3. Annen screening etter smittevern faglig vurdering
 - a. test av personer som utfører kritiske samfunnsfunksjoner
 - b. jevnlig testing i barnehage og skole