

# Informasjon til reisende bosatt i Norge

14. mars 2020

Dersom du har vært utenfor Norge, Sverige og Finland de siste 14 dagene skal du holde deg i karantene. Karantenen gjelder da i 14 dager etter at du har ankommet fra utlandet, selv om du ikke har symptomer på smitte. Alle reisende som **ikke** er bosatt i Norge vil bli anmodet om å returnere ut av landet.

## Hvis du har symptomer på koronasmitte

- Hvis du har symptomer på koronasmitte, skal du isolere deg helt fra kontakt med andre. Symptomer kan være forkjølelse, hoste, feber eller tungpustethet. Ta kontakt med lege hvis du føler deg så syk at du trenger helsehjelp. Du finner mer informasjon om isolering hjemme på [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

## Hvis du ikke har symptomer på koronasmitte

- Hvis du ikke har noen symptomer på koronasmitte, vil du få lov til å reise rett hjem med planlagt transportmiddel. Unngå nær kontakt med andre til du er hjemme.
- Hvis du på vei hjem, eller hjemme, får forkjølelssymptomer, feber eller tung pust, må du følge rådene om isolering hjemme.
- Når du kommer hjem, skal du være i karantene hjemme i 14 dager fra du ankom Norden. Se råd til personer som er i hjemme-karantene på [www.helsenorge.no](http://www.helsenorge.no) eller Folkehelseinstituttets nettsider [www.fhi.no](http://www.fhi.no)