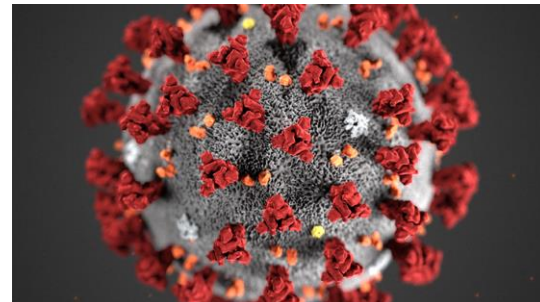


# REISERÅD KORONAVIRUS - COVID-19

Situasjonen rundt koronaviruset globalt er uforutsigbar og med stadige endringer.

Reiseaktivitet innebærer smitterisiko. For å forebygge og begrense smitte, beskytte sårbare grupper og opprettholde nødvendig kapasitet i helsetjenesten, oppfordrer vi alle til økt bevissthet rundt reiser. Vi må alle være med å ta ansvar for smittevern og begrense smitte.



Versjon 2/ 10.03.20

## BEVISSTE REISEVALG

Folkehelseinstituttet har på sine nettsider kommet med råd og anbefalinger angående reiser og koronaviruset. Situasjonen globalt er i stadig utvikling, og rådene vil derfor endres og oppdateres fortløpende. Det er viktig til enhver tid å sette seg inn i de gjeldende smittevernradene for området du ønsker å reise til.

Med stadige endringer og utvikling i smittespredningen, kan situasjonen raskt endre seg, og risikoen ved reiser øke betydelig. Det er derfor viktig at den enkelte er bevisst og forberedt i forkant av en eventuell reise.

## FØR REISEN BØR DU VURDERE FØLGENDE:

- Risiko for å bli smittet på reisen (hvor er reisemålet, varighet, kontakt med andre)
- Risiko for å komme ut for reiserestriksjoner, portforbud, karantene eller andre tiltak i landet du reiser til
- Risiko for å møte kapasitetsmangler i helsetjenesten på reisemålet dersom du skulle bli syk
- Risiko for manglende mulighet for hjemreise eller hjemsendelse dersom du skulle bli syk
- Risiko for stengte flyplasser
- Risiko for hjemmekarantene i Norge dersom du blir syk etter reisen
- Risiko for at du ikke får jobbe de 14 første dagene etter reise
- Risiko for å utsette andre for smitte etter hjemkomst

## SÆRLIGE HENSYN FOR HELSEPERSONELL

Helsepersonellet vårt møter daglig eldre og personer med kroniske sykdommer. Dette er risikogrupper for alvorlig koronavirus-sykdom, og vi ønsker å beskytte disse mest mulig. I tillegg vil helsetjenestene våre ha behov for nødvendig og tilstrekkelig tilgang på helsepersonell fremover. Det vil være kritisk å få mange helseansatte i karantene eller som reisefast i smitteutsatte områder. **Helsepersonell har et særlig ansvar for å unngå smitte. Vi henstiller derfor på det sterkeste at alle våre helseansatte og ansatte som jobber i og i tilknytning til våre helsetjenester til å unngå private reiser til utlandet i tiden fremover.**

## RÅD FØR REISEN

Som ledd i forberedelsene bør du sjekke hva reiseforsikringen dekker, inkludert hva som gjelder hvis du blir syk på reisen.

Ethvert land står fritt til å innføre tiltak og restriksjoner for å forsøke å hindre videre smitte, for eksempel transportrestriksjoner, karanteneordninger eller andre tiltak som kan få konsekvenser for den reisende. Flere land og flyplasser innfører kontrolltiltak og reisende må være forberedt på å måtte svare på spørsmål om egen helse og få målt temperaturen/sjekket for feber.

## RÅD OM Å UNNGÅ REISER TIL OMRÅDER MED UTBREDT SMITTESPREDNING:

Folkehelseinstituttet og Utenriksdepartementet råder nordmenn til ikke å reise til områder med utbredt spredning av koronaviruset. Formålet med et slikt råd er å redusere faren for at nordmenn smittes og tar med seg viruset hjem til Norge og utsette sårbare grupper for smitte.

## RÅD FOR REISER TIL ANDRE OMRÅDER MED SMITTESPREDNING:

Generelt frarådes ikke reise til alle områder med lokal smittespredning, men den enkelte må selv vurdere behovet for å reise opp mot den rådende situasjonen på de stedene man skal oppholde seg. Dette gjelder spesielt eldre og personer med underliggende sykdommer.

Fare for å bli smittet på reisen avhenger blant annet av reisemål, varighet og type reise. WHO har oversikt over rapporterte tilfeller fra ulike land, som kan gi en pekepinn på hvordan smittesituasjonen er på reisemålet.

## EKSTERNE KILDER

Folkehelseinstituttets hjemmesider oppdateres daglig slik at gjeldende råd og føringer alltid kan finnes på [www.fhi.no](http://www.fhi.no)

<https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/helsepersonell/rad-for-helsepersonell-etter-hjemkomst-fra-omrade-med-utbredt-smitte-av-cov/>

Helsedirektoratet har også opprettet en informasjonstelefon der alle kan ta kontakt vedrørende spørsmål om koronaviruset, tlf: 815 55 015

## RÅD ETTER REISEN

### Rådene gjelder for *alle* - inkludert helsepersonell

- Hjemmekarantene gjelder for *alle* personer som har vært i område med **utbredt smittespredning**. Det betyr at alle som har vært i områder med utbredt smitte skal holde seg hjemme i 14 dager etter hjemkomst, uavhengig av om de har symptomer eller ikke. Dette omfatter å ikke gå på jobb eller skole, unngå reiser, ikke ta offentlig transport, og unngå andre steder der man lett kommer nær andre.
- Hvis du har kommet hjem fra et område med **utbredt smittespredning** i løpet av de siste 14 dagene, og du får symptomer på luftveisinfeksjon (feber, hoste, brystmerter eller pustevansker), ber vi deg straks holde deg innendørs og unngå nærkontakt med andre mennesker samt ringe fastlegen, eventuelt legevakt (116 117) og fortelle om din reise og dine symptomer.