



Karantene etter et smittetilfelle på Bjøråsen skole

Bydelshelsetjenesten har fått melding at det er påvist koronavirus hos en ansatt tilknyttet 8. trinn på Bjøråsen skole. Du får dette brevet som foresatte til en elev som er satt i karantene fordi de er definert som en nærkontakt.

Smitteteamet i bydel Grorud vil ta kontakt med dere i løpet av de nærmeste dagene. Formålet med dette brevet er å gi litt mer informasjon om karantene.

Karanteneperioden til elever og ansatte som har vært definert som nærkontakter er fra i dag den 13.12.2020 til og med den 19.12.2020.

Det er viktig at alle elever og ansatte som er satt i karantene blir testet for covid-19 mellom 14.12.20 og 16.12.20. Testen kan dere selv bestille via en selvregistreringsskjema som finnes her: <https://www.oslo.kommune.no/koronavirus/testing-og-provesvar/>

En negativ test vil ikke avkorte karanteneperioden

Oslo kommune har også en koronatelefon. Telefonnummeret er 2180 2182. Smitteteamet i Bydel Grorud vil være i kontakt, men kan kontaktes på tlf:477 81 213.

Mer informasjon om regler for karantene finner dere her;

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

Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand bremser vi korona (covid-19)

Råd til alle i befolkningen

- Husk god hånd- og hostehygiene.
- Du og dine nærmeste kan omgås normalt.
- Hold økt avstand til andre enn dine nærmeste, minst 1 meter.
- Dersom du får symptomer på luftveisinfeksjon må du holde deg hjemme.
- Har du symptomer på covid-19 bør du testes.

Til deg som er nærkontakt eller har vært på reise og skal i

KARANTENE

- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Unngå besøk.
- Du kan gå tur, men med godt over 1 meters avstand til andre.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- Barn kan omgås de andre i husstanden som normalt, men hold god avstand mellom voksne.
- De du bor med er ikke i karantene.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du isolere deg og testes.
- Ved positiv test skal du over i hjemmisolering.

Til deg som har påvist eller sannsynlig covid-19 og er satt i

HJEMMEISOLERING

- Hold deg hjemme.
- Hold helt avstand til andre du bor sammen med.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater hyppig.
- Få hjelp til å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.

Oppdatert 2020-10-30



The Grorud District Health Service has been informed that there has been a case of coronavirus in an employee at Bjøråsen School, Year 8. You are receiving this letter because you are a parent/guardian to a child who is defined as a close contact and now in quarantine.

The Grorud Contact Tracing Team will be in touch with you within a few days. This letter is designed to give you some information about what quarantine entails.

The quarantine period for school pupils and staff who are defined as near contacts is from today the 13th of December 2020 until the 19th of December 2020.

It is important that all pupils and staff who are in quarantine get tested for covid-19, between the 14th of December and the 16th of December. It is possible to book a test yourself online by going to <https://www.oslo.kommune.no/koronavirus/testing-og-provesvar/>. This page is in norwegian.

A negative test will not reduce your child's time in quarantine

Oslo kommune also has a corona telephone line. The telephone number is 2180 2182. The Grorud Contact Tracing Team will call you, but can be reached on tel. 477 81 213.

More information on social distancing, quarantine and home isolation can be found here: https://www.fhi.no/contentassets/24fcb5196c894d5981ae3b64e7d1e9af/2020-08-13-korona-distansering_engelsk.pdf

**Smitteteamet Bydel Grorud
13.12.2020**