

# Råd til risikogrupper



## Lett økt risiko



## Høy risiko

### Lev som andre

Du kan stort sett leve som andre i samfunnet, men vær særlig nøye med å følge de generelle rådene:

- Hold anbefalt avstand til andre enn de du bor sammen med.
- Ha god hånd- og hostehygiene.
- Hold deg hjemme hvis du er syk.

### Lev mer tilbaketrukket

Du kan omgås de du bor sammen med som vanlig og ha sosial kontakt med andre, hvis du følger rådene i grønn rute og:

- De du bor med er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antall nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller går dit når det er færre personer og mer plass.

Tilrettelegging av arbeidsplassen kan være aktuelt.

### Lev mer tilbaketrukket

Du kan omgås de du bor med som vanlig og ha sosial kontakt med andre, hvis du følger rådene i grønn rute, og:

- De du bor med er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antall nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles, f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter, eller går dit når det er færre personer og mer plass

Tilrettelegging av arbeidsplass kan være aktuelt.

### Lev skjermet

For å unngå smitte, bør du trekke deg tilbake i denne perioden. Du kan gå ut en tur og du kan ha normal omgang med de du bor med, hvis du følger rådene i gul rute og i tillegg:

- Holder økt avstand ( gjerne 2 meter) til andre enn de du bor med.
- Får hjelp til innkjøp.
- De du bor med også lever mer tilbaketrukket. Hvis ikke, bør du holde økt avstand til dem. Hvis økt avstand ikke er mulig, kan annen midlertidig bolig vurderes.

Pasienter med risiko for alvorlig forløp av covid-19 kan i særskilte tilfeller sykmeldes. Vurdering av sykemelding for pasienter i risikogruppen finnes på [nav.no](http://nav.no)

Liten  
smittespredning  
i samfunnet

Stor  
smittespredning  
i samfunnet