

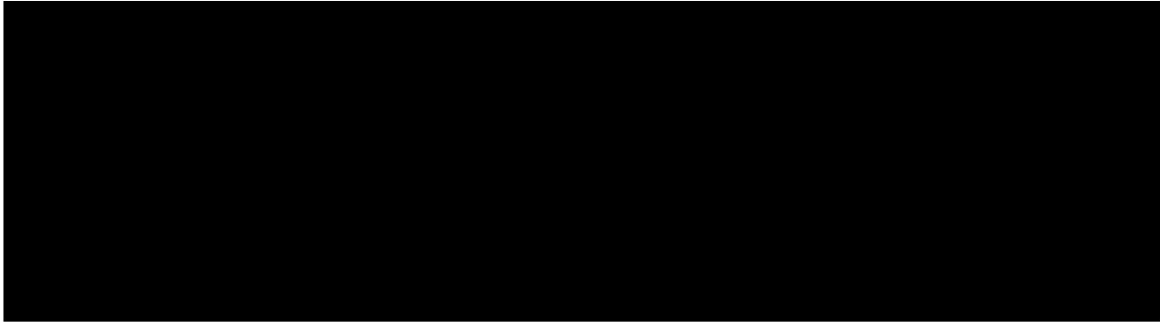
Helse- og omsorgsdepartementet
Krisestab HOD
Postboks 8011 Dep
0030 OSLO

Deres ref.: Covid-19 oppdrag 198
Vår ref.: 20/41089-1
Saksbehandler: Jon Hjellum Vibeto
Dato: 28.10.2020
Kl. 17:15

Svar på oppdrag 198 - Vurdering av karantenereglene i covid-19-forskriften

Vedlagt finnes svar på dette oppdraget.

Hovedpunkter:

- 
-
-
- Det foreslås nye tiltak for husstandsmedlemmer og nærkontakter av en bekreftet smittet:
 - At nærkontakter som utvikler symptomer må anses å være smittet, slik at de må isoleres som om de var syke, frem til det eventuelt foreligger et negativt prøvesvar. Det er foreslås endringer i covid-19-forskriften § 7 for å ivareta dette.
 - Det anbefales at alle nærkontakter bør teste seg.
 - Rådene om avstand mellom voksne som er i karantene innad i husstanden bør endres. Voksne bør så langt som mulig holde avstand til hverandre.

Vennlig hilsen

Johan Georg Røstad Torgersen e.f.
direktør

Jon Hilmar Iversen
konsulent

Dokumentet er godkjent elektronisk

Helsedirektoratet

Avdeling kommunale helse- og omsorgstjenester
Jon Hilmar Iversen

Postboks 220 Skøyen, 0213 OSLO • Besøksadresse: Vitaminveien 4, Oslo • Tlf.: (+47) 47 47 20 20
Org.nr.: 983 544 622 • postmottak@helsedir.no • www.helsedirektoratet.no

Kopi:
FOLKEHELSEINSTITUTTET, Utbrudd @fhi.no

Svar på c ovid-19 oppdrag fra HOD 198

1. Om oppdraget

Helsedirektoratet har fått følgende oppdrag fra Helse- og omsorgsdepartementet:

Helse- og omsorgsdepartementet ber Helsedirektoratet, i samråd med Folkehelseinstituttet, om å vurdere

[Redacted text]

[Redacted text]

Helsedirektoratet bes også om å gjennomgå smittekarantenereglene for å vurdere om det er behov for ytterligere innskjerpinger lokalt eller nasjonalt for husstandsmedlemmer.

Frist for oppdraget: **Onsdag 28. oktober kl. 16.**

Helsedirektoratet har samarbeidet med FHI om besvarelsen av oppdraget. FHIs innspill følger vedlagt.

2. Oppsummering av konklusjoner

Helsedirektoratet og FHI anbefaler følgende:

- [Redacted text]
- [Redacted text]
- [Redacted text]
- Det foreslås nye tiltak for husstandsmedlemmer og nærkontakter av en bekreftet smittet:
 - At nærkontakter som utvikler symptomer må anses å være smittet, slik at de må isoleres som om de var syke, frem til det eventuelt foreligger et negativt prøvesvar. Det er foreslås endringer i covid-19-forskriften § 7 for å ivareta dette.
 - Det anbefales at alle nærkontakter bør teste seg.
 - Rådene om avstand mellom voksne som er i karantene innad i husstanden bør endres. Voksne bør så langt som mulig holde avstand til hverandre.

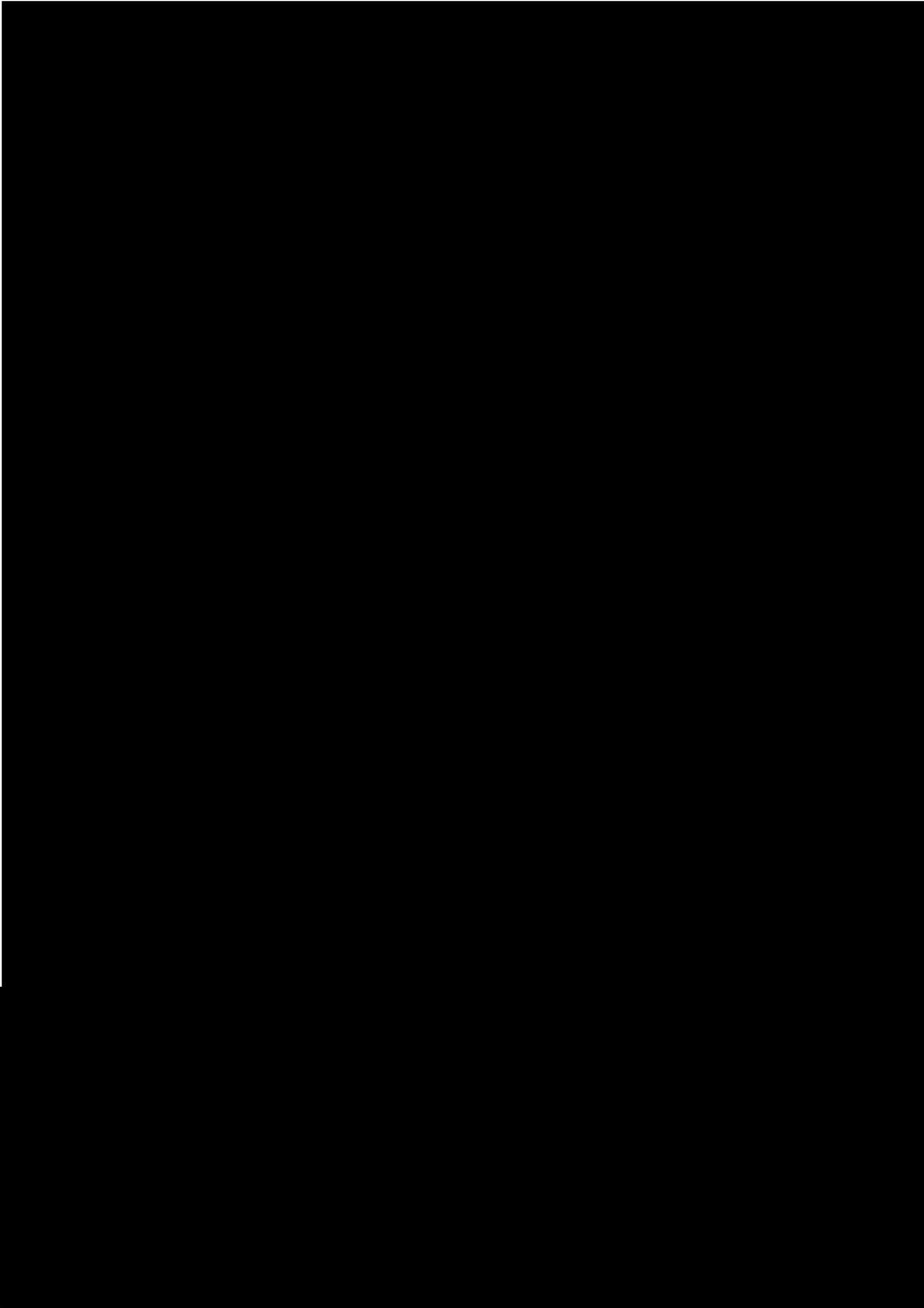
3. Vurdering av [REDACTED]

3.1. Folkehelseinstituttets vurdering

[REDACTED]

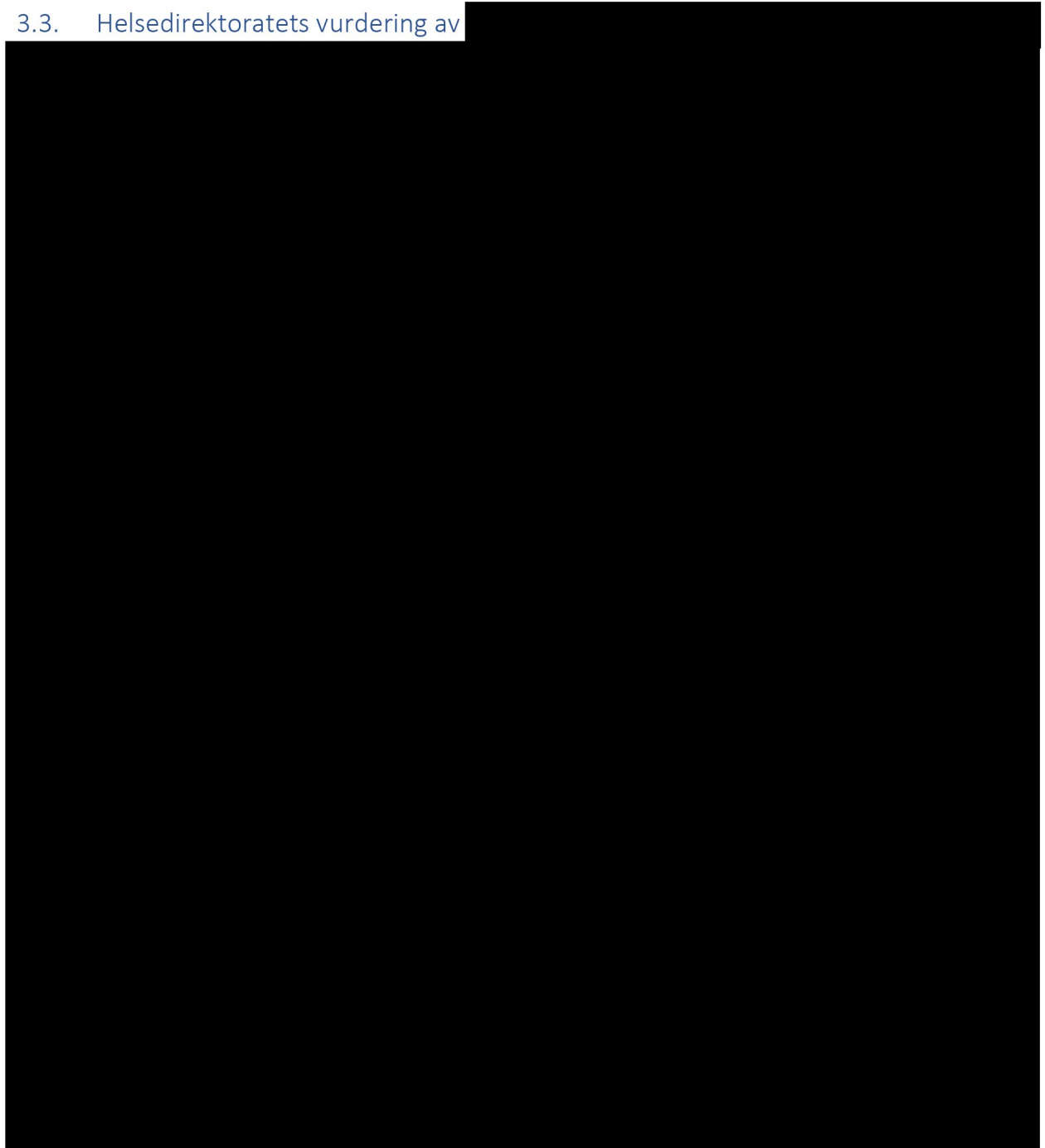
3.2. Helsedirektoratets vurdering av [REDACTED]

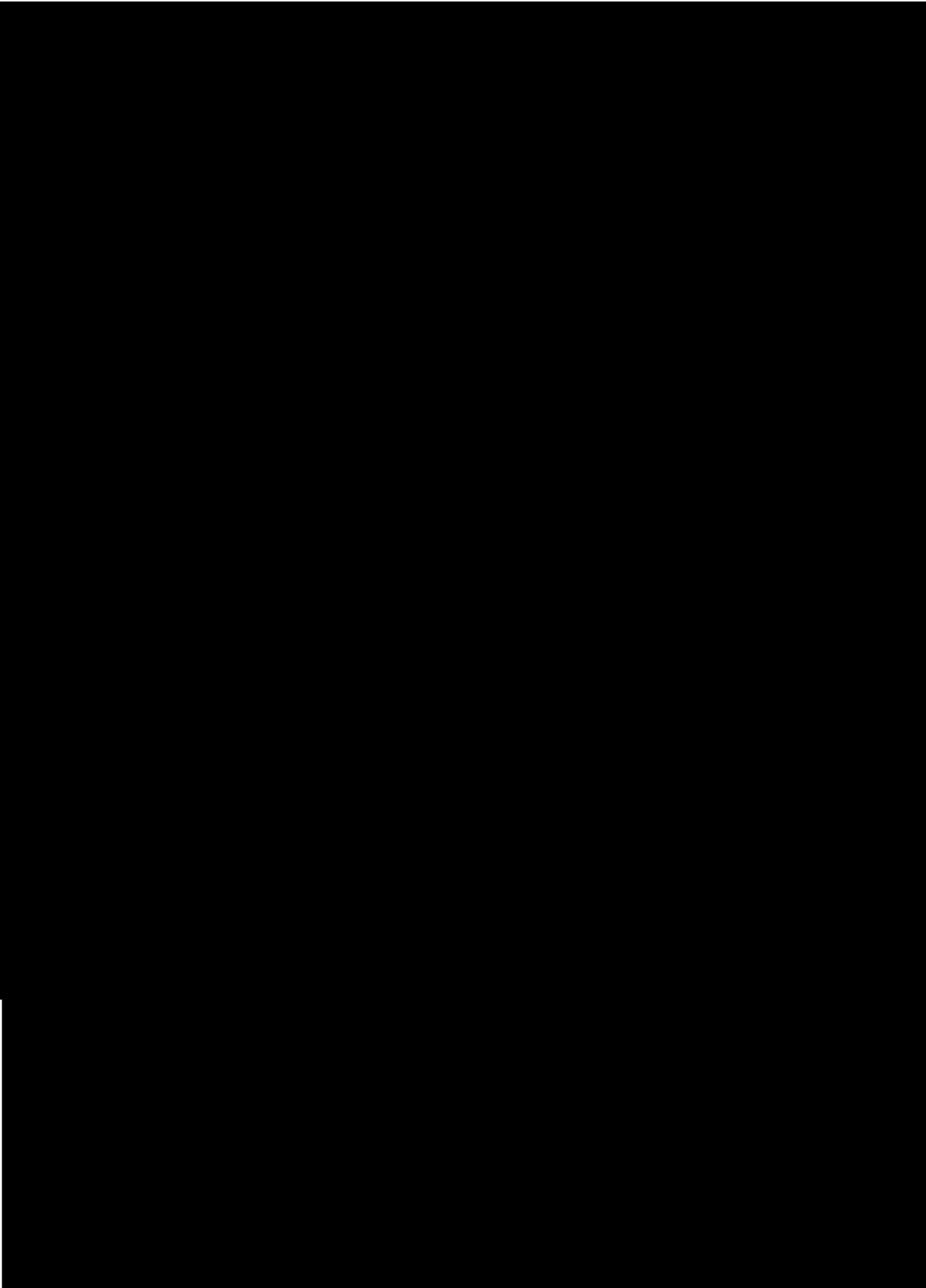
[REDACTED]

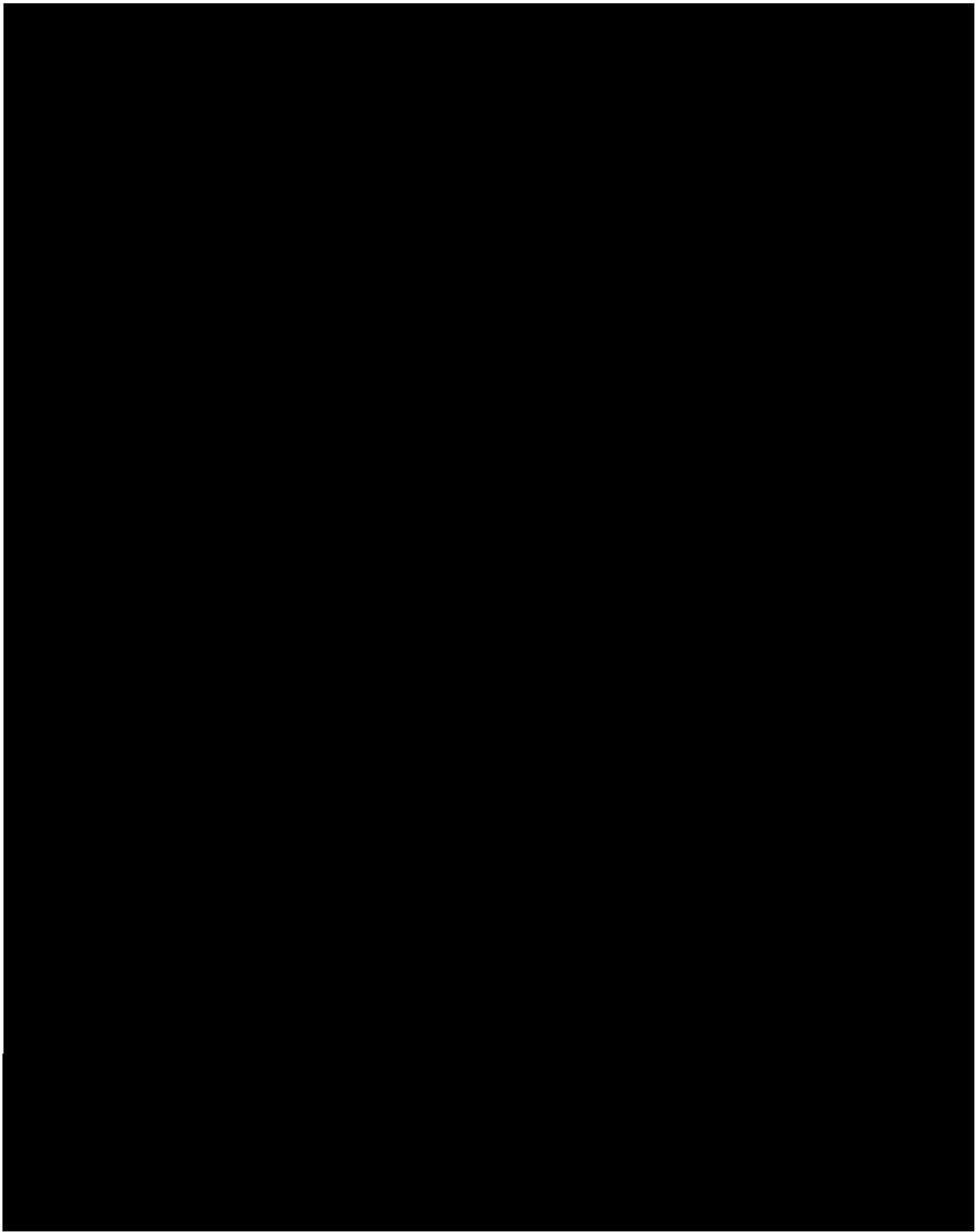




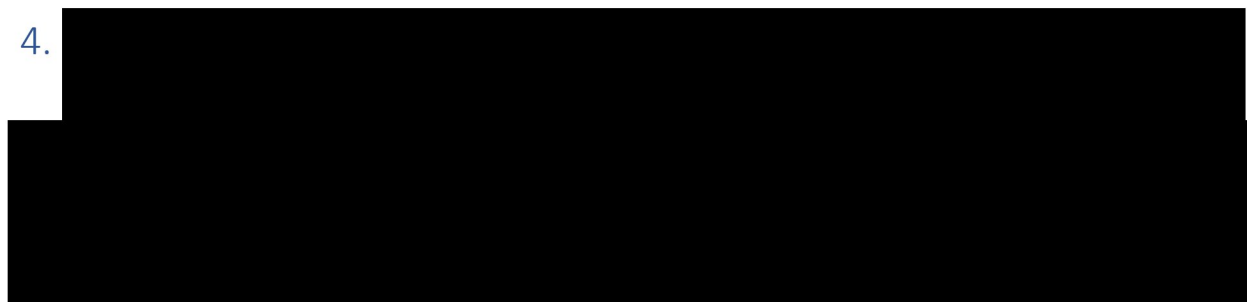
3.3. Helsedirektoratets vurdering av

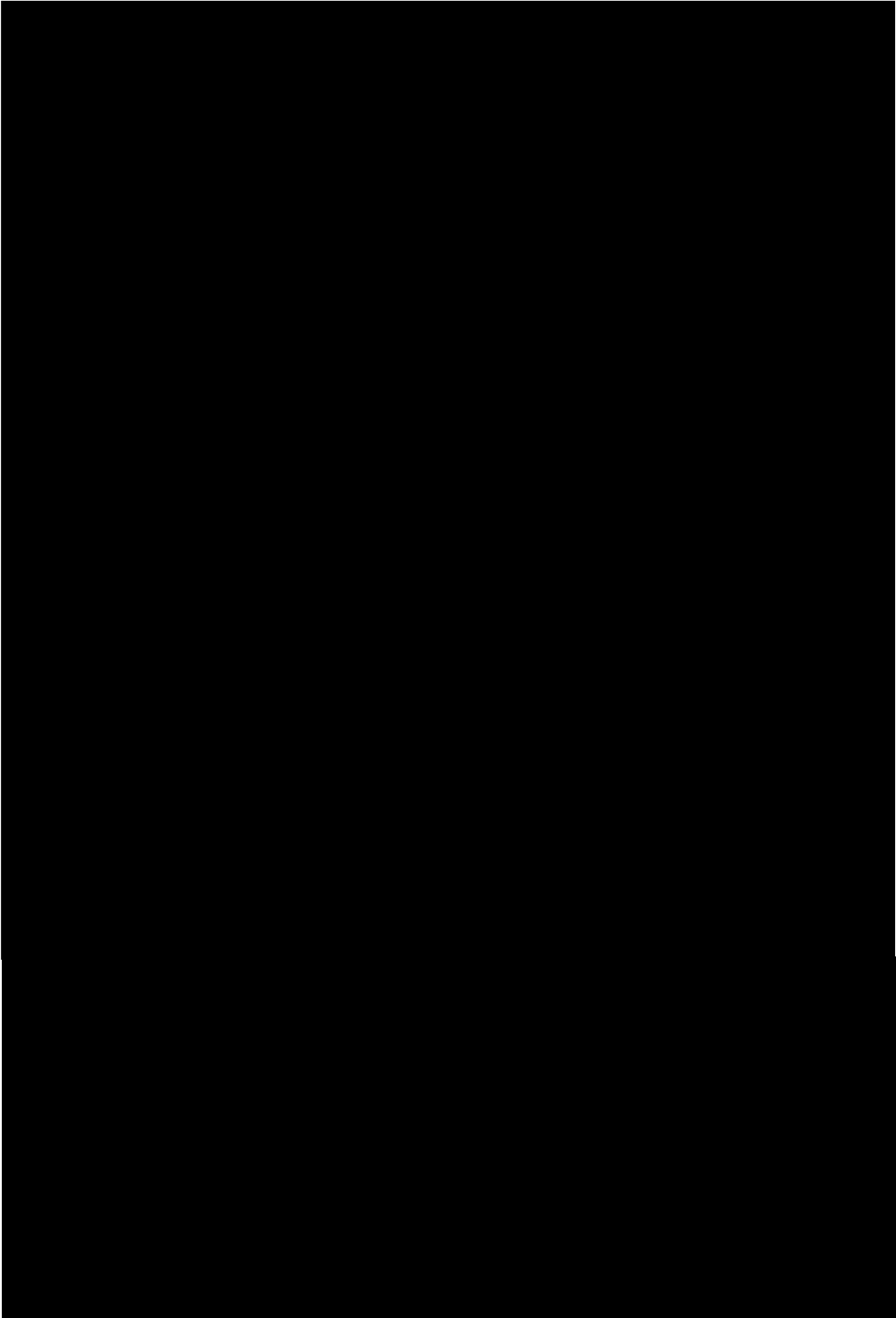






4.





5. Gjennomgang av reglene om smittekarantene for husstandsmedlemmer

Helsedirektoratet og FHI er bedt om å vurdere smittekarantene for husstandsmedlemmer.

Folkehelseinstituttets vurdering:

Smitte innad i en husstand er relativt vanlig.

I tilfeller hvor man har karantenesatt en person som viser seg å være smittet (en svært liten andel av alle karantenesatte, 2,4 % i en oversikt fra mars/april) og som utvikler sykdom, vet vi at videre smitte i husstanden er relativt vanlig. Smitte fra personer som ikke utvikler sykdom har mindre betydning for smittespredning. Hvordan kan man hindre dette? Vi har vurdert ulike tiltak.

Andreleddskarantene?

Smittespredningspotensialet er stort for covid-19 syke rett rundt symptomstart. Det er derfor det er effektivt å sette nærkontakter i karantene. Men ville det også være effektivt å sette nærkontaktens husstandsmedlemmer i karantene? Vi har regnet litt på dette.

Det tar vanligvis 5 dager fra index får symptomer til sekundærtinfeller får symptomer. Sekundærtinfeller vil da ofte bli smittsomme dag 3-4 etter symptomstart hos index. For at andreleddskarantene skal være effektivt må sekundærtinfelle ofte bli smittsom før index utvikler symptomer. Dette gjelder høyst sannsynlig et mindretall. Risikoen for at et husstandsmedlem til en i karantene er smittsom anslås å være mellom 0,06 og 0,6 %, avhengig av smitterisikoen til den karantenesatte.

Det anbefales derfor ikke å innføre noen ekstra formelle begrensninger for husstandsmedlemmer til den karantenesatte ("karantene light") da det er et uforholdsmessig inngripende tiltak med estimert liten effekt som kan føre til en svekkelse av karantene begrepet. Det blir utydelig hva man mener og man kan få en tilvenning til at det er greit å bryte karantene. Derimot bør man understreke at de bør følge de generelle rådene om økt avstand og varsomhet, råd som er viktigere jo høyere forekomst det er i nærmiljøet.

Anbefale testing av alle nærkontakter?

Det er mulig å gi en tydeligere anbefaling av at alle nærkontakter bør testes. En slik anbefaling vil gi fokus på rask testing og testsvar, og ville effektivt framskynde at smittede ble isolert og deres nærkontakter ble satt i karantene.

Det anses at det ville være et effektivt tiltak for å hindre sekundærtinfeller innad i husstanden og i neste omgang smitte ut av husstanden, gitt god testkapasitet med kort responstid. FHI anbefaler at nærkontakter testes dag 3 etter kjent eksponering for rask igangsetting av smittesporing, samt dag 7 etter nærkontakt hvor de fleste som er smittet vil ha fått positivt prøvesvar på PCR.

Ny teknologi kan supplere dagens testsystemer, og spesielt kan det være egnet for testing med formål om raskt å kunne kartlegge om en person er smittet eller ikke. Selv om hurtigtester er litt mindre presise (lavere sensitivitet/spesifisitet) enn PCR-analysene, vil de trolig kunne være gode nok til å fange opp personer som er smittsomme. Ved at hurtigtestene gir raskere svar vil flere nærkontakter kunne bli testet og isoleringstiltak og eventuell smitteoppsporing raskere kunne igangsettes.

Anbefale «ventekarantene» for husstandsmedlemmer som tester seg?

Generelt vil alle tiltak som fremmer at personer med mistanke om covid-19 velger å teste seg, være effektive tiltak for å bremse smitten. Omvendt vil tiltak som fører til at færre som tror de kan være smittet tester seg, være uheldige.

I motsetning til for eksempel Storbritannia, har man i Norge oppfordret også de med lette symptomer til å teste seg. For å fremme at også de med lette luftveisinfeksjoner skal velge å teste seg, er det viktig at det ikke «straffer seg» for mye. Siden pandemien start har om lag 1 prosent av de som tester seg i Norge hatt covid-19. Da vil det være uforholdsmessig strengt å om alle husstandsmedlemmene skal settes i karantene i påvente av prøvesvar, og det kan også virke mot hensikten hvis flere da velger å avvente/avstå fra testing og vente og se om symptomene går over.

I et regnestykke tar vi utgangspunkt i følgende situasjon: Under 1% av personer med luftveissymptomer har covid-19, gjennomsnittlig tid fra symptomdebut til testsvar er 3 dager for voksne og 5 dager for barn, R_e er 1,1, gjennomsnittlig husstand består av 2 voksne og 2 barn, 80% av befolkningen isolerer seg ved symptomstart. Risiko for at ett husstandsmedlem som blir syk er smittet med covid-19 og smitter en annen person i husstanden, blir da ca 0,04%. Antall dager i karantene for å hindre et tilfelle blir da ca. 30 000 dager. Dette må anses som lite effektivt.

Dersom man regner med at halvparten av forkjølelsesdagene innad i en familie overlapper, vil dette innebære at voksne i en familie med 2 voksne og 2 barn må regne med rundt 30 ekstra dager i karantene i løpet av vinterhalvåret hvis foreslåtte anbefaling implementeres.

Det anbefales derfor ikke noen generell ventekarantene for husstandsmedlemmer.

Bruke «sannsynlig covid- 19» kategorien mer

Nærkontakter i karantene som utvikler symptomer på covid-19, som man ikke har mulighet til å få testet, defineres i dag som «sannsynlig covid-19». FHI anbefaler at «sannsynlig covid-19» skal isoleres tilsvarende «bekreftet», og FHI anbefaler at deres husstandsmedlemmer skal i karantene.

I dag brukes denne kategorien sjelden. EN mulighet er at man mer konsekvent sier at denne gruppen (nærkontakter med covid- 19symptomer) generelt defineres som «sannsynlig tilfelle» i påvente av prøvesvar.

Det anslås at dette tiltaket ikke vil være så inngripende fordi det ikke vil gjelde så mange, og at det vil ha større målrettet effekt for å hindre videre smitte.

Anbefale avstand mellom voksne som er i karantene innad i husstanden

I dag er rådet at husstandsmedlemmer kan omgås hverandre som normalt mens de er i karantene. Dette rådet kan strammes inn slik at voksne mennesker som er i karantene anbefales å holde avstand til hverandre. Et slikt råd vil bidra til å hindre smitte innad i husstanden, og dermed indirekte hindre videre spredning ut av husstanden. Rådet bør gjelde voksne husstandsmedlemmer og ikke hindre vanlig kontakt mellom barn og deres omsorgspersoner.

Konsekvens av negativ test og restsymptomer

Det har vært diskutert om de som har testet negativt og fremdeles har restsymptomer bør være hjemme til de er helt symptomfrie.

Ved å pålegge alle arbeidstakere å være hjemme til symptomslett, selv ved negativ covid-19 test, vil ca 4,7 millioner arbeidsdager gå tapt i løpet av vinterhalvåret for en risikoreduksjon i smitte på ca 0,02% for Covid-19. Dersom barn også skal holdes hjemme ved milde symptomer vil byrden bli vesentlig større og gevinsten enda lavere da barn oftere enn voksne har andre årsaker enn sars-cov-2 til luftveisinfeksjon.

Et mål om å hindre smittespredning av andre luftveisinfeksjoner vil være vanskelig å oppnå uten svært inngripende tiltak i barnehager og skoler. Nedgangen i andre luftveisinfeksjoner vinter/vår 2020 var sannsynligvis hovedsakelig forårsaket av en nedstengning av samfunnet i mars/april og vil være vanskelig å repetere uten lignende tiltak. Tiltak rettet mot andre luftveisinfeksjoner vil også måtte rettes mot barn, som sannsynligvis har liten rolle i spredning av covid-19.

Krav om symptomfrihet hos barn og ungdom vil kunne føre til betydelig fravær fra barnehage og skole, og en uforholdsmessig tiltaksbyrde. Effekt av skolestenging på spredning av covid-19 er ikke dokumentert, og effekt på influensa er også usikker selv om barn og unge har en større rolle i smittespredning av influensa.

Dessuten ville krav om symptomfrihet før retur til skole / jobb også etter negativt prøvesvar, føre til at et viktig incentiv for å teste seg bortfaller.

FHI anbefaler derfor ikke å endre gjeldende råd om håndtering av negativt rt-pcr for sars-cov-2 ved lette restsymptomer: Etter negativ test kan man gå på jobb når allmenntilstanden er god, selv med lette restsymptomer.

Mer systematisk tilby isolering utenfor hjemmet

Det ville redusere smitte innad i husstander dersom flere personer som har fått påvist covid-19 og er i smittsom periode tilbys alternativt sted for gjennomføring av isolering, for eksempel hotell.

Konklusjon

Karantene er et effektivt, men inngripende virkemiddel som må målrettes for å sikre etterlevelse.

Effektive tiltak for å hindre smitte innad i husstander kan være

Å anbefale test av alle nærkontakter med unntak av barn (for eksempel 5 etter eksponering for smitte)

Å sikre lav terskel for å teste seg ved lette symptomer og raskt svar på test

Å definere nærkontakter som får symptomer på covid-19 som «sannsynlig covid- 19» frem til prøvesvar foreligger

Å anbefale avstand mellom voksne i en husstand som er i karantene

Å tilby sted for å gjennomføre isolering utenfor hjemmet.

Derimot antas det ikke å være formålstjenlig å innføre karantene eller «karantene light» for nærkontaktens husstandsmedlemmer ("andreleddskarantene"), og heller ikke «ventekarante» for

husstandsmedlemmer til personer som tester seg (så fremt ikke denne er et «sannsynlig covid-19» tilfelle).

^[1] Steens, A., et al., *Poor self-reported adherence to COVID-19-related quarantine/isolation requests, Norway, April to July 2020*. Eurosurveillance, 2020. **25**(37): p. 2001607.

5.3. Helsedirektoratets vurdering

Det vises til våre vurderinger av smittesituasjonen i Norge, gitt i oppdrag 197. En betydelig andel av smitten skjer mellom husstandsmedlemmer. Det er derfor viktig å vurdere nye tiltak rundt dette. Helsedirektoratet har gjort en ny vurdering av aktuelle tiltak og vi støtter FHIs vurderinger og forslag til aktuelle tiltak for å redusere smitten innad i husstander.

Vi anbefaler at følgende tiltak iverksettes nå:

- At nærkontakter som får symptomer inkluderes i gruppen "sannsynlig covid-19", jf. FHIs omtale av dette på sine nettsider. Dette vil medføre at disse skal behandles som om de var smittet. Disse vil oppfylle smittevernlovens definisjon av smittet person, jf. smittevernloven § 1-3 nr. 2, ved at de etter en faglig vurdering antas å ha covid-19, fordi de har hatt en sikker eksponering og frambyr symptomer på sykdommen. Nærkontakter som utvikler symptomer må dermed isoleres som om de var syke, frem til det eventuelt foreligger et negativt prøvesvar. Det er behov for endringer i covid-19-forskriften § 7 for å ivareta dette. Hvorvidt dette skal medføre at også nærkontakter til denne gruppen skal i karantene etter § 4 bokstav b, har Helsedirektoratet ikke hatt tid til å vurdere.
- Alle nærkontakter bør nå anbefales å teste seg. Dette vil medføre at smittede raskere blir isolert og deres husstandsmedlemmer blir satt i karantene. Det understrekes at negativt svar på test, ikke kan medføre at karantenetiden forkortes.
- Rådene om avstand mellom voksne som er i karantene innad i husstanden bør endres. De bør så langt som mulig holde avstand til hverandre.

Helsedirektoratet vurderer at tiltakene som nå anbefales iverksatt er nødvendige og forholdsmessige, jf. smittevernloven § 1-5. Tiltakene er egnet til å redusere smitte innad i husstander, som igjen vil bidra til å redusere smitte videre. Vi vurderer derfor at dette er viktige tiltak for å redusere den betydelige andelen av smitten som man erfarer skjer mellom husstandsmedlemmer. Tiltakene som anbefales innført anses ikke å være av særlig inngripende karakter, sett i forhold til den potensielle smittereduserende effekten tiltakene er egnet til å ha.

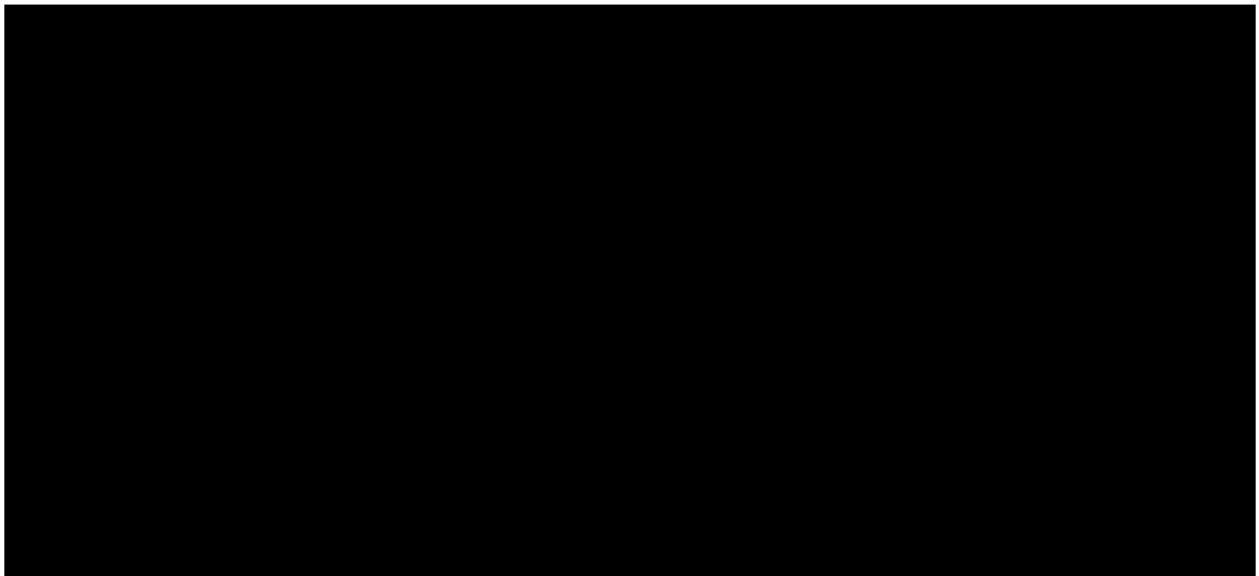
Forslag til endring i covid-19-forskriften § 7

§ 7. Plikt til å isolere seg ved bekreftet smitte

Personer som er bekreftet smittet av SARS-CoV-2 eller som etter en faglig vurdering antas å være smittet av SARS-CoV-2 skal isolere seg. Perioden for isolering skal være i samsvar med Helsedirektoratets anbefalinger. Å isolere seg innebærer å oppholde seg i eget hjem eller på et annet egnet oppholdssted, isolert fra andre, så langt som mulig også fra andre i samme husstand.

(Om) Vurdering av karantenereglene i covid-19-forskriften

Oppdragstekst



Oppdrag

1) Helse- og omsorgsdepartementet ber Helsedirektoratet, i samråd med Folkehelseinstituttet, om å vurdere

2)

3) Helsedirektoratet bes også om å gjennomgå smittekarantenereglene for å vurdere om det er behov for ytterligere innskjerpinger lokalt eller nasjonalt for husstandsmedlemmer.

Frist for oppdraget: Onsdag 28. oktober kl. 16.

Folkehelseinstituttets vurdering

Konklusjoner, oppsummert

FHI anbefaler generelt at bruk av karantene målrettes til de som har høyest risiko for smitte, og at tiltaket kun benyttes når det er forholdsmessig og reell risiko for smitte.

1)

2)

3) Karantene er et effektivt, men inngripende virkemiddel som må målrettes for å sikre etterlevelse.

Effektive tiltak for å hindre smitte innad i husstander kan være

- Å anbefale test av alle nærkontakter med unntak av barn (for eksempel 5 etter eksponering for smitte)
- Å sikre lav terskel for å teste seg ved lette symptomer og raskt svar på test
- Å definere nærkontakter som får symptomer på covid-19 som «sannsynlig covid- 19» frem til prøvesvar foreligger
- Å anbefale avstand mellom voksne i en husstand som er i karantene
- Å tilby sted for å gjennomføre isolering utenfor hjemmet.

Derimot antas det ikke å være formålstjenlig å innføre karantene eller «karantene light» for nærkontaktets husstandsmedlemmer (“andreleddskarantene”), og heller ikke «ventekarante» for husstandsmedlemmer til personer som tester seg (så fremt ikke denne er et «sannsynlig covid-19» tilfelle) .

Generelt om karantene som virkemiddel

Karantene brukes til å begrense smittespredning etter nærkontakt, eller hvis man har vært i område med høy smittespredning, for å forhindre videre smittespredning i det norske samfunnet. Ved å karantenesette friske personer som har vært utsatt for smitte, kan man stoppe smittetekjeden ved at de ikke har kontakt med andre utenfor husstanden, og dermed ikke sprer smitten videre. Karantene er spesielt nyttig for å hindre smitte før symptomdebut.

Karantene er et inngripende og kostbart tiltak, både på individ- og samfunnsnivå og bør kun brukes der effekten forventes å stå i forhold til dette.

I en del sammenhenger er det svært mange som settes i karantene, f.eks. ved funn av enkelttilfeller i skoler/høyskoler/universiteter, og tilsvarende i utelivsbransjen. Dette gjøres selv om ikke de enkelte karantenesatte oppfyller nærkontaktdefinisjonen, men for å få oversikt over situasjonen og kunne

starte systematisk smittesporing. Slik praksis genererer svært høy bruk av karantenedager pr påviste tilfelle.

Meningsmålinger og smittesituasjonen tyder på fortsatt støtte til, oppslutning om og etterlevelse av smitteverntiltakene i samfunnet, altså oppfordringen om å holde avstand, håndhygiene og hostehygiene og om å holde seg hjemme ved sykdom. Dugnadsånden lever. En norsk studie har likevel vist at etterlevelsen av pålegg om karantene og isolasjon har gått ned over tid¹ og at det nå utgjør et problem å ta hensyn til.

Det er fare for tiltakstrøtthet og manglende oppslutning om tiltak når tiltakene ikke oppleves som relevante eller nødvendige. Spesielt gjelder dette karantene som er et tiltak som brukes for friske personer. Dersom man settes i karantene for ofte eller unødig, er det risiko for at folk venner seg til å bryte rådene fra myndighetene, og det kan igjen føre til at etterlevelsen av råd svekkes, slik at de ikke følges også når det er aller viktigst. Vi er eksempelvis bekymret for at man vil bryte karantene mens man er husstandsmedlemmer til personer som er forkjølet og venter på prøvesvar, som er negativt i 99% av tilfellene, og at det vil medføre at man blir vant til å bryte råd om karantene, og også bryter de om man blir satt i karantene fordi man er en høyeksponert nærkontakt.

WHO har nylig publisert en rapport om tiltakstretthet i pandemien¹ hvor de viser til at råd bør være konsistente og redusere risikoen mest mulig, samtidig som skal oppleves som balanserte. WHO advarer også mot hyppige endringer av råd.

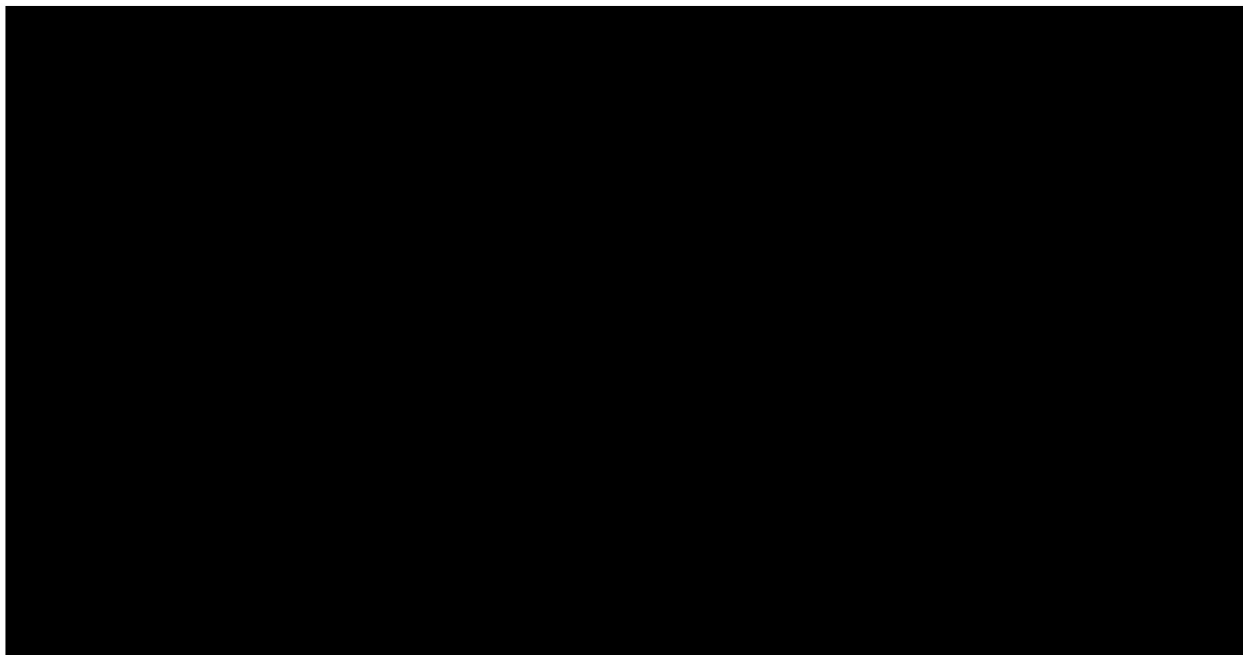
FHI anbefaler derfor at bruk av karantene målrettes til de som har høyest risiko for smitte, og at tiltaket kun benyttes når det er forholdsmessig og reell risiko for smitte.

Det vises for øvrig til innspill oversendt i oppdrag 197.

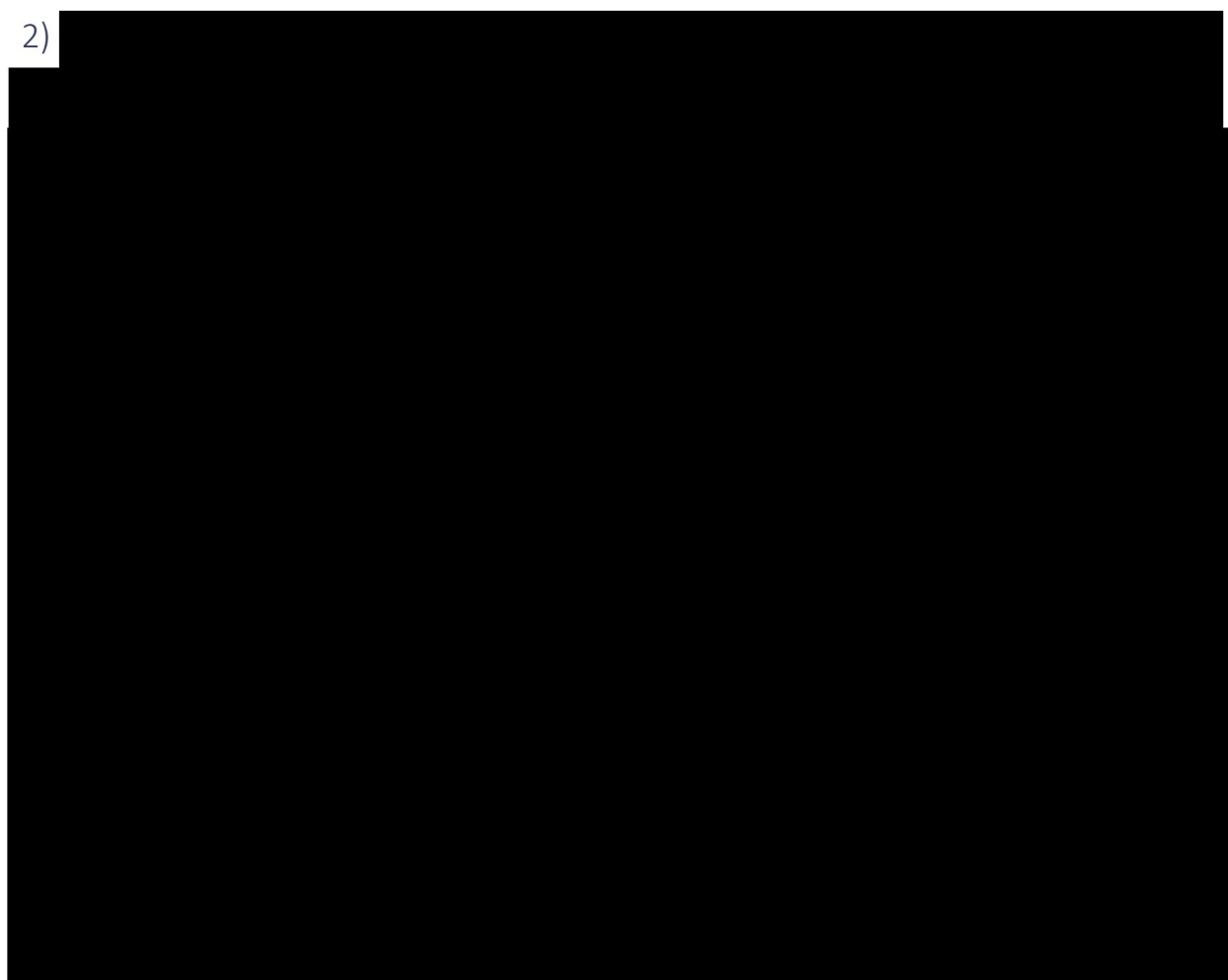
1) Vurdering av



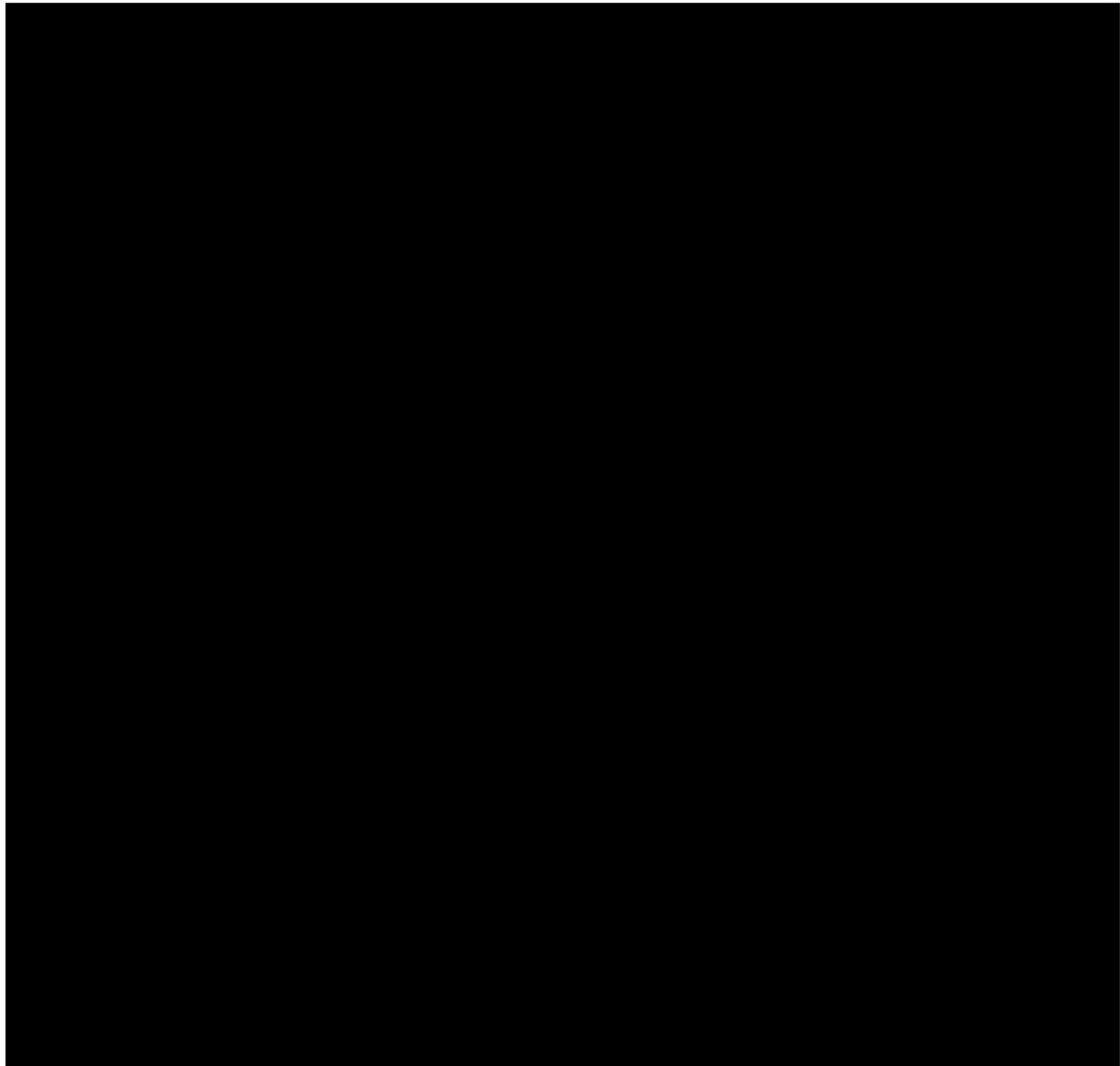
¹ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/335820/WHO-EURO-2020-1160-40906-55390-eng.pdf>



2)



² <https://www.fhi.no/publ/2020/koronavirus-ukerapporter/>



3) Behov for å innskjerpe smittekarantenereglene for husstandsmedlemmer?

Smitte innad i en husstand er relativt vanlig.

I tilfeller hvor man har karantenesatt en person som viser seg å være smittet (en svært liten andel av alle karantenesatte, 2,4 % i en oversikt fra mars/april) og som utvikler sykdom, vet vi at videre smitte i husstanden er relativt vanlig. Smitte fra personer som ikke utvikler sykdom har mindre betydning for smittespredning. Hvordan kan man hindre dette? Vi har vurdert ulike tiltak.

Andreleddskarantene?

Smittespredningspotensialet er stort for covid-19 syke rett rundt symptomstart. Det er derfor det er effektivt å sette nærkontakter i karantene. Men ville det også være effektivt å sette nærkontaktens husstandsmedlemmer i karantene? Vi har regnet litt på dette.

Det tar vanligvis 5 dager fra index får symptomer til sekundærtinfeller får symptomer. Sekundærtinfeller vil da ofte bli smittsomme dag 3-4 etter symptomstart hos index. For at andreleddskarantene skal være effektivt må sekundærtinfelle ofte bli smittsom før index utvikler symptomer. Dette gjelder høyst sannsynlig et mindretall. Risikoen for at et husstandsmedlem til en i karantene er smittsom anslås å være mellom 0,06 og 0,6 %, avhengig av smitterisikoen til den karantenesatte.

Det anbefales derfor ikke å innføre noen ekstra formelle begrensninger for husstandsmedlemmer til den karantenesatte ("karantene light") da det er et uforholdsmessig inngripende tiltak med estimert liten effekt som kan føre til en svekkelse av karantene begrepet. Det blir utydelig hva man mener og man kan få en tilvenning til at det er greit å bryte karantene. Derimot bør man understreke at de bør følge de generelle rådene om økt avstand og varsomhet, råd som er viktigere jo høyere forekomst det er i nærmiljøet.

Anbefale testing av alle nærkontakter?

Det er mulig å gi en tydeligere anbefaling av at alle nærkontakter *bør* testes. En slik anbefaling vil gi fokus på rask testing og testsvar, og ville effektivt framskynde at smittede ble isolert og deres nærkontakter ble satt i karantene.

Det anses at det ville være et effektivt tiltak for å hindre sekundærtinfeller innad i husstanden og i neste omgang smitte ut av husstanden, gitt god testkapasitet med kort responstid. FHI anbefaler at nærkontakter testes dag 3 etter kjent eksponering for rask igangsetting av smittesporing, samt dag 7 etter nærkontakt hvor de fleste som er smittet vil ha fått positivt prøvesvar på PCR.

Ny teknologi kan supplere dagens testsystemer, og spesielt kan det være egnet for testing med formål om raskt å kunne kartlegge om en person er smittet eller ikke. Selv om hurtigtester er litt mindre presise (lavere sensitivitet/spesifisitet) enn PCR-analysene, vil de trolig kunne være gode nok til å fange opp personer som er smittsomme. Ved at hurtigtestene gir raskere svar vil flere nærkontakter kunne bli testet og isoleringstiltak og eventuell smitteoppsporing raskere kunne igangsettes.

Anbefale «ventekarantene» for husstandsmedlemmer som tester seg?

Generelt vil alle tiltak som fremmer at personer med mistanke om covid-19 velger å teste seg, være effektive tiltak for å bremse smitten. Omvendt vil tiltak som fører til at færre som tror de kan være smittet tester seg, være uheldige.

I motsetning til for eksempel Storbritannia, har man i Norge oppfordret også de med lette symptomer til å teste seg. For å fremme at også de med lette luftveisinfeksjoner skal velge å teste seg, er det viktig at det ikke «straffer seg» for mye. Siden pandemien start har om lag 1 prosent av de som tester seg i Norge hatt covid-19. Da vil det være uforholdsmessig strengt å om alle husstandsmedlemmene skal settes i karantene i påvente av prøvesvar, og det kan også virke mot hensikten hvis flere da velger å avvente/avstå fra testing og vente og se om symptomene går over.

I et regnestykke tar vi utgangspunkt i følgende situasjon: Under 1% av personer med luftveissymptomer har covid-19, gjennomsnittlig tid fra symptomdebut til testsvar er 3 dager for voksne og 5 dager for barn, R_e er 1,1, gjennomsnittlig husstand består av 2 voksne og 2 barn, 80% av befolkningen isolerer seg ved symptomstart. Risiko for at ett husstandsmedlem som blir syk er smittet med covid-19 og smitter en annen person i husstanden, blir da ca 0,04%. Antall dager i karantene for å hindre et tilfelle blir da ca. 30 000 dager. Dette må anses som lite effektivt.

Dersom man regner med at halvparten av forkjølelsedagene innad i en familie overlapper, vil dette innebære at voksne i en familie med 2 voksne og 2 barn må regne med rundt 30 ekstra dager i karantene i løpet av vinterhalvåret hvis foreslåtte anbefaling implementeres.

Det anbefales derfor ikke noen generell ventekarantene for husstandsmedlemmer.

Bruke «sannsynlig covid- 19» kategorien mer

Nærkontakter i karantene som utvikler symptomer på covid-19, som man ikke har mulighet til å få testet, defineres i dag som «sannsynlig covid-19». FHI anbefaler at «sannsynlig covid-19» skal isoleres tilsvarende «bekreftet», og FHI anbefaler at deres husstandsmedlemmer skal i karantene.

I dag brukes denne kategorien sjelden. EN mulighet er at man mer konsekvent sier at denne gruppen (nærkontakter med covid- 19symptomer) generelt defineres som «sannsynlig tilfelle» i påvente av prøvesvar.

Det anslås at dette tiltaket ikke vil være så inngripende fordi det ikke vil gjelde så mange, og at det vil ha større målrettet effekt for å hindre videre smitte.

Anbefale avstand mellom voksne som er i karantene innad i husstanden

I dag er rådet at husstandsmedlemmer kan omgås hverandre som normalt mens de er i karantene. Dette rådet kan strammes inn slik at voksne mennesker som er i karantene anbefales å holde avstand til hverandre. Et slikt råd vil bidra til å hindre smitte innad i husstanden, og dermed indirekte hindre videre spredning ut av husstanden. Rådet bør gjelde voksne husstandsmedlemmer og ikke hindre vanlig kontakt mellom barn og deres omsorgspersoner.

Konsekvens av negativ test og restsymptomer

Det har vært diskutert om de som har testet negativt og fremdeles har restsymptomer bør være hjemme til de er helt symptomfrie.

Ved å pålegge alle arbeidstakere å være hjemme til symptomslutt, selv ved negativ covid-19 test, vil ca 4,7 millioner arbeidsdager gå tapt i løpet av vinterhalvåret for en risikoreduksjon i smitte på ca 0,02% for Covid-19. Dersom barn også skal holdes hjemme ved milde symptomer vil byrden bli vesentlig større og gevinsten enda lavere da barn oftere enn voksne har andre årsaker enn sars-cov-2 til luftveisinfeksjon.

Et mål om å hindre smittespredning av andre luftveisinfeksjoner vil være vanskelig å oppnå uten svært inngripende tiltak i barnehager og skoler. Nedgangen i andre luftveisinfeksjoner vinter/vår 2020 var sannsynligvis hovedsakelig forårsaket av en nedstengning av samfunnet i mars/april og vil være vanskelig å repetere uten lignende tiltak. Tiltak rettet mot andre luftveisinfeksjoner vil også måtte rettes mot barn, som sannsynligvis har liten rolle i spredning av covid-19.

Krav om symptomfrihet hos barn og ungdom vil kunne føre til betydelig fravær fra barnehage og skole, og en uforholdsmessig tiltaksbyrde. Effekt av skolestenging på spredning av covid-19 er ikke dokumentert, og effekt på influensa er også usikker selv om barn og unge har en større rolle i smittespredning av influensa.

Dessuten ville krav om symptomfrihet før retur til skole / jobb også etter negativt prøvesvar, føre til at et viktig incentiv for å teste seg bortfaller.

FHI anbefaler derfor ikke å endre gjeldende råd om håndtering av negativt rt-pcr for sars-cov-2 ved lette restsymptomer: Etter negativ test kan man gå på jobb når allmenntilstanden er god, selv med lette restsymptomer.

Mer systematisk tilby isolering utenfor hjemmet

Det ville redusere smitte innad i husstander dersom flere personer som har fått påvist covid-19 og er i smittsom periode tilbys alternativt sted for gjennomføring av isolering, for eksempel hotell.

Konklusjon

Karantene er et effektivt, men inngripende virkemiddel som må målrettes for å sikre etterlevelse.

Effektive tiltak for å hindre smitte innad i husstander kan være

- Å anbefale test av alle nærkontakter med unntak av barn (for eksempel 5 etter eksponering for smitte)
- Å sikre lav terskel for å teste seg ved lette symptomer og raskt svar på test
- Å definere nærkontakter som får symptomer på covid-19 som «sannsynlig covid- 19» frem til prøvesvar foreligger
- Å anbefale avstand mellom voksne i en husstand som er i karantene
- Å tilby sted for å gjennomføre isolering utenfor hjemmet.

Derimot antas det ikke å være formålstjenlig å innføre karantene eller «karantene light» for nærkontakters husstandsmedlemmer (“andreleddskarantene”), og heller ikke «ventekarante» for husstandsmedlemmer til personer som tester seg (så fremt ikke denne er et «sannsynlig covid-19» tilfelle) .

^[1] Steens, A., et al., *Poor self-reported adherence to COVID-19-related quarantine/isolation requests, Norway, April to July 2020*. Eurosurveillance, 2020. **25**(37): p. 2001607.

