

Alt om sykemelding for ansatte og koronaviruset

Varseltegnene på at man kan ha blitt smittet av koronaviruset har nærmest blitt allmennkunnskap. Men regelverket rundt sykemelding ved mistanke eller påvist koronasmitte, er det mye uklarhet rundt. Her er en oversikt over de vanligste spørsmål og svar fra ansatte.

Av Jamieson Pothecary

– **De fleste av oss** vil mest sannsynlig ikke få alvorlige symptomer, selv om vi skulle bli smittet av korona. For de fleste vil det sannsynligvis være tilstrekkelig å isolere seg hjemme, og følge med på egen sykdomsutvikling, sier lege og medisinsk sjef hos KRY, Thorleif Jansen.

Beskjeden er klar: Hvis en utvikler tegn til koronasmitte, skal man i karantene til en er frisk. Men akkurat hvor lenge, og hva som gjelder for hvem varierer veldig. Med hjelp fra Thorleif Jansen fra KRY, og bidrag fra NAV og Helsenorge.no har vi laget en oversikt over de vanligste spørsmål og svar fra ansatte om sykemelding og koronaviruset.

Når man først kjenner symptomer

Helsenorge.no: Ved mistanke om koronasykdom skal man i karantene umiddelbart, og trenger kun å gi beskjed til arbeidsgiveren.

Hvor mange dager egenmelding har man rett til?

Helse- og omsorgsminister Bent Høie annonserte på en pressekonferanse 13 mars at alle karanteneutsatte har rett til egenmelding i 14 dager. Dermed slipper man å oppsøke fastlege hvis man må i karantene. Dette er for å lette trykket for fastlegene.

Har man rett til sykepenger når man er i selvpålagt karantene?

NAV: Ja. Alle som er i karantene har rett på sykepenger.

Om man bruker egenmelding, må det meldes inn til fastlegen likevel?

Helsenorge.no: Det er ikke nødvendig å melde inn til fastlegen. Har noen symptomer som kan skyldes koronavirus, kan de melde fra til Folkehelseinstituttet. Man får hverken kontakt med lege eller helsevesen, men det hjelper Folkehelseinstituttet med å kartlegge hvor mange som kan være syke med koronavirus i Norge.

Kan sykemelding tilbakedateres?

NAV: Ja. NAV godtar tilbakedatererte sykmeldinger ved påvist eller mistanke om koronavirus, og ved pålagt karantene. I slike tilfeller trenger ikke fastlegen å fylle inn dato for kontakt med pasienten.

Hvor lenge blir man sykemeldt når man først har fått påvist korona?

Thorleif Jansen, KRY: Man skal vanligvis være i hjemmeisolasjon til minimum 7 dager etter at man kjenner seg helt frisk, og man skal dermed sykmeldes like lenge.

Må man teste negativ for korona, før man er friskmeldt?

Thorleif Jansen, KRY: Nei, for de aller fleste anbefaler ikke Folkehelseinstituttet retesting for korona. Det som kreves er at man skal være helt symptomfri og frisk i minimum 7 dager. Det anbefales å snakke med lege før man friskmeldes ut av hjemmeisolasjon.

Hvor lenge må man være frisk etter koronasykdom før en kan dra tilbake på jobb?

Thorleif Jansen, KRY: Det som kreves er at man skal være helt symptomfri og frisk i minimum 7 dager. Igjen, anbefales det å snakke med lege før man friskmeldes ut av hjemmeisolasjon.

Når en er syk og mistenker koronasykdom, men ikke har fått påvist smitte. Hvor lenge må man være hjemme?

Thorleif Jansen, KRY: Dersom man har symptomer på forkjølelse, influensa, eller andre symptomer på infeksjon, men IKKE har vært i kontakt med kjent koronasmitte eller vært på reise utenfor Norge, skal man være hjemme til man er helt friskt pluss minimum 1 dag til.



Dersom en har vært i kontakt med sikker koronasmitte eller vært i utlandet, skal man være i hjemmekarantene i 14 dager fra da man var eksponert eller kom hjem til Norge.

Hvis man ikke utvikler symptomer på infeksjonssykdom i løpet av disse 14 dagene kan man leve som normalt. Selvfølgelig innenfor de rådene og restriksjonene som myndighetene gir.

Hvis en i løpet av hjemmekaranteneperioden får symptomer på infeksjonssykdom, for eksempel feber og hoste, men også andre symptomer som for eksempel sår hals, snue, influensalignende symptomer eller magesmerter og diaré, skal man isolere deg selv hjemme til du er helt frisk pluss minimum 7 dager til.

Hvis en ansatt var hjemme med mistanke om koronasmitte, og har blitt frisk, hvor lenge må man vente for man kan returnere til arbeid?

Thorleif Jansen, KRY: Dersom man har symptomer på infeksjon OG har vært i nærkontakt med koronasmitte (eventuelt vært i utlandet) skal man være i hjemmeisolering til man er helt friskt og symptomfri pluss minimum 7 dager til.

Dersom man «bare» har symptomer på infeksjonssykdom, men ikke vært i kontakt med kjent koronasmitte (eller vært i utlandet) skal man isolere deg hjemme til man er frisk pluss minimum 1 dag til.

Ansatte som ikke er syke, men er i risikogruppen. Kan de få sykemelding?

NAV: De som er i risikogruppen for å bli smittet, har ikke automatisk rett til sykepenger. Dette gjelder for eksempel de som isolerer seg i hjemmet på grunn av smittefare uten at de selv er syke, smittet eller pålagt karantene. Disse ansatte har ikke rett til sykepenger. De oppfordres til å ta kontakt med arbeidsgiveren sin for å finne løsninger.

Ansatte som er frisk, men må være hjemme på grunn av stengt skole/barnehage

NAV: Dersom man er permittert, har man rett på dagpenger. Dersom man i tillegg er syke, har man rett til sykepenger. Hvis man er permittert, har man rett til dagpenger. Er man smittet, antas å være smittet, eller pålagt karantene på grunn av koronavirus, har man rett til sykmelding.

Mye hjelp å få

– På Helsenorge.no finnes mye bra og oversiktlig informasjon. Hvis noen er usikker på hva de skal gjøre, så har mange kommuner opprettet egne telefoner for spørsmål om koronasmitte, sier Jansen.

Med så strenge restriksjoner på personlig oppmøte hos lege, opplever mange det som en utfordring å få medisinsk bistand. Men her er det ingen grunn til bekymringer.

– Det finnes mange gode selvtestverktøy. KRY har også laget dette. Du logger inn i KRY-appen med BankId og svarer på noen enkle spørsmål. Man vil da få råd om hva man bør gjøre, basert på svarene. Man kan også få råd om å snakke med lege på video, noe som vil være lett tilgjengelig via appen, sier han.

– Jeg vil til slutt understreke at hvis noen har symptomer på akutt luftveisinfeksjon (feber, hoste og tungpustethet) OG en har vært i nærkontakt med en koronasmittet, så skal en testes. Da må en ringe helsetjenestene i kommunen en oppholder seg, avslutter Jansen.

Nyttige lenker:

[Legetime på mobilen: kry.no](https://www.kry.no)

[Slik sykmelder leger ved koronavirus](#)

[Her kan du meld fra ved mistanke om koronavirus](#)

[Mer informasjon om koronaviruset: helsenorge.no](https://www.helsenorge.no)