2020-07-17

**Information till dig med bekräftad covid-19**

Provtagning har bekräftat covid-19, dvs en infektion med det nya coronaviruset SARS-CoV-2.

**Vad måste jag tänka på för att inte smitta andra?**

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen.

Det innebär att du måste följa förhållningsregler för att förhindra att du för smittan vidare.

(se separat smittskyddsblad från Smittskyddsläkarföreningen). Detta gäller under den tid som din läkare säger att du ska göra det. Du måste också delta i smittspårning.

**Vad innebär smittspårning?**

Syftet med smittspårning är att förhindra att fler smittas. Covid-19 smittar från 1-2 dagar innan man börjar bli sjuk och under tiden man är sjuk.

* Du ska informera personer som du bor tillsammans med, och övriga som du har varit i nära kontakt med (inom 1 meter under mer än 15 minuter) dagen innan du blev sjuk och under de dagar du har varit sjuk, att de kan ha varit utsatta för smitta.
* Närkontakter som kan ha smittats, men som inte har symtom, ska vara extra noga med att följa de allmänna råden för att undvika smittspridning. Det innebär att de måste hålla avstånd (minst 2 meter) till andra både utomhus och inomhus, vara noggranna med handtvätt, och undvika sociala kontakter utanför hemmet. Tiden från det att man smittas till att man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är 4-5 dagar. Information finns på 1177.se.
* Uppmana närkontakter med symtom på covid-19 att följa förhållningsregler för covid-19 och att kontakta sjukvården för provtagning.

**Hur kan jag skydda mina anhöriga från smitta?**

* Sov om möjligt enskilt och om möjligt avdela en toalett till dig som är sjuk.
* Försök hålla avstånd (minst 2 meter) till dina anhöriga, undvik närkontakt som tex kramar. Undantaget är barn som du har föräldraansvar för - barns behov av närhet är viktigare än att hålla avstånd.
* Dela inte hushållsföremål så att smitta kan överföras, tex hushållsredskap, handdukar.
* Drick inte ur samma glas.
* Kontaktytor i bostaden (tex dörrhandtag, bordsskivor) bör rengöras dagligen med vanligt rengöringsmedel.
* Uppmana alla i hushållet att vara noggrann med handhygien och att inte röra vid ansiktet.

**Hur gör jag om jag behöver sjukvård för covid-19 eller någon annan sjukdom?**

Informera alltid om att du har covid-19 vid kontakt med sjukvården. Om du behöver rådgivning ring i första hand till din vårdcentral eller 1177. Om du blir livshotande sjuk ring 112. Informera om att du har covid-19.

**Hur länge är jag smittsam?**

Du räknas som smittsam i minst 7 dagar från insjuknandet. När det har gått minst 7 dagar från insjuknandet och du har blivit allmänt förbättrad samt har varit feberfri under 2 dygn bedöms du inte längre vara smittsam. Detta gäller även om du efter 7 dagar från symtomdebut har kvar symtom som rethosta och försämrat lukt- och smaksinne.

Om du har vårdats på sjukhus på grund av covid-19, eller bor på ett äldreboende, ger din läkare dig besked om hur länge du bedöms vara smittsam. Om du är osäker på bedömning av smittsamhet kan du ringa 021-17 31 26 för rådgivning.