

Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19

Om någon du varit i nära kontakt med har covid-19 behöver du vara extra uppmärksam på dina symtom och träffa så få personer som möjligt.

Vad ska jag göra nu?

Du behöver vara **extra uppmärksam på symtom** som kan vara tecken på covid-19. Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta bör du **träffa så få personer som möjligt**. Även om du känner dig frisk innebär detta följande:

- Du bör träffa så få människor som möjligt och vara extra noggrann med att hålla avstånd till dem du träffar (1,5–2 meter).
- Du kan gå till arbete, skola och förskola så länge du är helt frisk, men du uppmanas avstå från sociala inomhusaktiviteter på fritiden som t.ex. inomhusträning, middagsbjudningar och fester.
- Du bör meddela din chef att du kan ha utsatts för smitta. Arbeta hemma om du kan.
- Du ska vara noggrann med din handhygien

Om du bor tillsammans med den som är sjuk kan du utsättas för smitta under hela tiden den sjuke är smittsam. Från den dag den sjuke blir smittfriförklarad utsätts du inte längre för smitta, men du måste fortsätta att vara uppmärksam på symtom och följa råden ovan under 14 dagar.

Hur smittar coronavirus?

Coronavirus smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som står nära kan då bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. Om en person petar sig i ögon eller näsa utan att ha tvättat händerna, kan viruset komma in i kroppen den vägen.

Tiden från det att man smittas till man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är fem dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Vanliga symtom vid covid-19 är feber, snuva, hosta, andningsbesvär, halsont, huvudvärk, muskelvärk, försämrat lukt- och smaksinne, magbesvär och diarréer. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, medan en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Vad ska jag göra om jag blir sjuk?

Personer från förskoleklass och äldre

Om du får symtom, även lindriga sådana, ska du **stanna hemma** och **beställa tid för provtagning för covid-19**. Information om hur beställer tid för provtagning hittar du på 1177.se/vastmanland/covid19. I väntan på provsvar måste du följa rekommendationer som om du hade covid-19. Du får mer information när du beställer ditt prov.

Förskolebarn

Förskolebarn som får symtom rekommenderas i första hand att stanna hemma utan testning för covid-19. Barnet ska då vara hemma så länge barnet har symtom samt ytterligare 2 dygn utan symtom. Under hela den perioden ska barnet undvika kontakter utanför hushållet.

I de fall barnet har kvar lindriga symtom, exempelvis torrhosta och lätt snuva, kan barnet återgå till förskolan om det gått minst 7 dygn sedan insjuknandet.

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

Om du behöver rådgivning ring i första hand till din vårdcentral eller 1177 Vårdguiden. Om du blir livshotande sjuk ring 112. Informera om att du kan ha smittats med covid-19.

Gäller detta även om jag redan har haft covid-19?

Om du har haft covid-19, med påvisat virus i PCR-prov taget från mun/svalg/näsa eller påvisade antikroppar i prov analyserat på laboratorium där provet tagits under de senaste 6 månaderna, gäller inte dessa anvisningar. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, tills du är helt frisk.

Om du däremot tagit ett så kallat "snabbtest", ett blodprov som du fick svar på inom någon timme, gäller fortfarande anvisningarna, oavsett resultat på snabbtestet. Likaså om du har nedsatt immunförsvar eller får så svåra symtom att du måste uppsöka vård.

Var hittar jag mer information om covid-19?

Läs mer om covid-19 på 1177.se/vastmanland/om-du-har-covid19