

## Information till dig med bekräftad covid-19

När ditt provsvar visar att du har en pågående infektion orsakad av covid-19 är det viktigt att du stannar hemma för att inte smitta andra. Du måste också följa smittskyddslagen. Här ser du hur du ska göra.

### Hur länge är jag smittsam?

Du är smittsam i minst 7 dagar från att du började få symtom. När det har gått 7 dagar från att du blev sjuk och du varit feberfri under två dygn och känner dig allmänt bättre anses du inte längre smittsam. Detta gäller även om du efter 7 dagar från när du blev sjuk har kvar symtom som rethosta och försämrat smak- och luktsinne.

Om du var symptomfri vid provtagningstillfället och inte utvecklar symtom under den kommande veckan så anses du inte längre smittsam när det har gått 7 dagar från provtagningstillfället.

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 ditt immunförsvar är kraftigt nedsatt på grund av exempelvis cellgiftsbehandling kan du vara smittsam under en längre tid. Du räknas då som smittsam i minst 3 veckor från första symtom. Kontakta din läkare om du känner dig osäker.

Om du är osäker på bedömning av smittsamhet kan du ringa 021-17 30 00 knappval 1, för rådgivning.

### Under den tidsperiod då du är smittsam ska du följa nedanstående punkter:

- Gå inte till arbete eller skola
- Undvik att träffa andra personer än dem du bor med. Försök hålla avstånd till dem du bor med (minst 1 meter, gärna 2 meter). Undantaget är barn som du har föräldraansvar för – barns behov av närhet är viktigare än att hålla avstånd.
  - Var i ett eget rum.
  - Ät inte tillsammans med andra.
  - Om möjligt, dela inte badrum.
- Följ särskilda hygienrutiner.
  - Var noggrann med att tvätta händerna ofta.
  - Använd egen handduk.
  - Rengör/desinficera ytor, till exempel vattenkranar och dörrhandtag, som man rör vid ofta i hemmet.
  - Drick inte ur samma dricksglas eller använd samma bestick som någon annan person.
  - Nys/hosta alltid i armvecket eller i näsduk.
- Handla inte i butiker och res inte med allmänna transportmedel.
- Informera vårdpersonalen att du är smittad med covid-19 om du söker vård.
- Ta del av de förhållningsregler du måste följa enligt smittskyddslagen, [se smittskyddsblad om covid-19 till patienter](#).

## Smittspårning - detta ska du göra omgående

Alla som har bekräftad covid-19 är enligt smittskyddslagen skyldiga att medverka i smittspårning. För att minimera smittspridning av covid-19 är det viktigt att alla som kan ha utsatts för smitta blir informerade så snabbt som möjligt.

1. Tänk igenom vilka personer du har varit i nära kontakt med under den period du hittills har varit smittsam. Med nära kontakt menas en person som du träffat under minst 15 minuter inom 2 meters avstånd, detta gäller även utomhus.

Du har varit smittsam från och med 24 timmar innan du först kände dig sjuk och fick symtom. Om du inte har några symtom så anses du ha varit smittsam från 24 timmar innan du lämnade ditt prov.

Personer du bor ihop med räknas alltid som nära kontakter.

Nära kontakter kan också vara personer som varit på besök hos dig eller som du besökt under den aktuella tiden. Det kan också vara vänner som du umgått nära med på andra platser och arbetskamrater som du varit nära, till exempel suttit bredvid. Om du kan ha utsatt andra personer än arbetskamrater för smitta på din arbetsplats (t ex elever, patienter eller kunder) meddela din chef/arbetsledare och be den personen läsa [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#). Om du är elev ska din målsman informera skolans rektor om att du har bekräftad covid-19.

2. Ring, sms:a eller mejla vänner och arbetskamrater som du har varit i nära kontakt med när du var smittsam och informera dem om att de kan ha blivit utsatta för smitta. Se förslag på vad du kan skriva längre ner. Om du av någon anledning inte själv vill kontakta dina nära kontakter kan Smittspårningsteam covid-19 hjälpa dig.
3. Be nära kontakter läsa följande information: [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)
4. Uppmana nära kontakter att omgående boka tid för att testa sig om de får symtom (även lindriga). Personer som du har varit ansikte-mot-ansikte med inom 2 meters avstånd i mer än 15 minuter inomhus under den tid du har varit smittsam rekommenderas boka tid för provtagning dag 5 från den dag ni hade kontakt, även om de inte har symtom.
5. Informera nära kontakter att de bör träffa så få personer som möjligt under 14 dagar från att ni hade kontakt senast. Detta gäller även om de har provtagit sig och provresultatet inte visade covid-19.
6. Personer som du bor med måste stanna hemma från arbete/skola i 7 dagar och invänta svar på det prov de lämnar dag 5. Övriga nära kontakter får gå till arbete/skola så länge som de är helt symtomfria.
7. Bekräfta att du genomfört steg 1–4 ovan genom att besvara frågorna i det formulär du hittar i din inkorg när du [loggat in](#). Om du har lämnat prov inom Region Västmanland och inte kan logga in på kommer Smittspårningsteam covid-19 att kontakta dig.

## Förslag på hur du kan skriva när du kontaktar personer som du haft nära kontakt med

*Hej! Jag har precis fått reda på att jag har covid-19. Jag kontaktar dig som en del i smittspårningen eftersom vi hade kontakt när jag kan ha varit smittsam utan att jag visste om det. Smittskydd Västmanland ber dig ta del av [Information till dig som haft nära kontakt med någon som har covid-19](#)*

*Boka tid för provtagning för covid-19 omgående om du har eller skulle få några symtom. Om du är symptomfri bör du ändå boka tid för provtagning fem dagar efter att vi träffades. Även om ditt provsvar inte visar att du har covid-19 är det viktigt att du träffar så få personer som möjligt under de närmaste 14 dagarna.*

## Ska jag informera min chef/arbetsledare, min skola, lagledare?

Om du på din arbetsplats eller inom annan verksamhet (t ex skola, träning eller annan fritidsverksamhet) träffat personer som du kan ha utsatt för smitta, men som du av olika anledningar inte själv kan eller bör informera, kan du ta hjälp av chef/arbetsledare, lagledare, rektor eller motsvarande. Det är viktigt att alla som kan ha blivit utsatta för smitta blir informerade, med de har ingen rätt att få reda på att det är just du som har covid-19.

Din chef/arbetsledare, lagledare, rektor eller motsvarande kan hjälpa till med smittspårningen genom att förmedla information vidare.

Mer information finns här: [Utökad smittspårning för covid-19 på skolor, arbetsplatser och inom föreningslivet](#)

## Frågor om ditt provsvar

- För allmän information om covid-19 läs först informationen på sidorna [om ditt provsvar](#) eller ring 113 13.
- Om du har frågor om din hälsa kontakta din vårdcentral eller 1177 Vårdguiden per telefon.
- Om du har frågor om smittspårning kontakta regionens smittspårningsteam för covid-19 på telefon, [021-175589](#).
- Om du har frågor om smittsamhet kan du ringa Kontaktcenter 1177.se 021-17 30 00 knappval 1.

## Egenvård och rehabilitering

[Råd om egenvård och tips för dig som har eller har haft covid-19.](#)

## Om ditt tillstånd försämras

Om du försämras ska du kontakta din vårdcentral eller 1177 Vårdguiden på telefon. Vid livshotande tillstånd ring 112. Berätta att du har covid-19.