

# 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 rehosta och försämrat smak- och luktsinne.

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 Region Västmanlands smittspårningsteam på 021-17 33 36 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.

## 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. Du har varit smittsam från och med 24 timmar innan du först kände dig sjuk och fick symtom. Med nära kontakt menas en person som du träffat under minst 15 minuter inom 2 meters avstånd, detta gäller även utomhus.

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 umgåtts 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 i första hand din chef/arbetsledare och be den personen läsa innehållet på

**[1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19](https://1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19)**

2. Ring, sms:a eller mejla dem du varit i nära kontakt med och informera dem om att de kan ha blivit utsatta för smitta. Se förslag på vad du kan skriva längre ner.
3. Be dem läsa informationen på **[1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19](https://1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19)**
4. Informera nära kontakter att de bör träffa så få personer som möjligt under 14 dagar från att ni hade kontakt senast. Uppmana nära kontakter att omgående boka tid för att testa sig om de får symtom (även lindriga).
5. Besvara frågorna i det formulär som du har fått i din inkorg när du loggat in på [1177.se](https://1177.se) (Alla övriga tjänster/Inkorg/Ärenden) och bekräfta att du genomfört steg 1-4 ovan. Du kan under den närmaste tiden bli kontaktad av personal inom Region Västmanland som arbetar med smittspårning av covid-19.

## 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 informationen på sidorna **[1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19](https://1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19)**.*

*Det är viktigt att du träffar så få personer som möjligt under de närmaste 14 dagarna och att du testar dig om du har eller skulle få några symtom.*

## 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, men 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 på [1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19](https://1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19)

## Information på flera språk

Patientinformation (smittskyddsblad till patienter med förhållningsregler) finns även översatt till andra språk. Du kan välja olika språk när du klickar på den gröna knappen som det står "svenska" på, i det övre högra hörnet på sidan.  
<https://vardgivarguiden.se/globalassets/kunskapsstod/smittskydd/smittskyddsblad/patientinformation/covid-19/svenska.pdf>

## Frågor om ditt provsvar

För allmän information om covid-19 läs först informationen på [1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19](https://1177.se/Vastmanland/om-du-har-covid19) 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, [021-17 33 36](tel:021-173336).

## 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.