

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

Om du varit i nära kontakt med någon som har covid-19 behöver du vara extra uppmärksam på dina symtom och träffa så få personer som möjligt. Om någon du bor med har covid-19 är du skyldig att du följa vissa förhållningsregler.

### Om du bor eller har delat bostad med någon som har covid-19

Du som bor eller har delat bostad med någon i smittsam fas av covid-19 är skyldig att följa särskilda förhållningsregler.

Förhållningsreglerna gäller tills det har gått 7 dagar från det datum som den du delar/delade bostad med lämnade det prov som påvisade covid-19. Om du fortsätter vara symtomfri och har lämnat ett prov som inte påvisar covid-19, följer du efter 7 dagar råden för övriga nära kontakter. Läs mer nedan, och logga in på [1177.se](https://1177.se) och aktivera avisering via sms eller mejl så att du kan kontaktas av vården för smittspårning.

- Oavsett ålder ska du som har delat bostad med en person med påvisad covid-19 i smittsam fas från och med 1 december stanna hemma i 7 dagar från det datum då den som har covid-19 lämnade sitt prov. Det betyder att du inte får gå till ditt arbete, skola eller förskola under den tiden.
- Du ska så gott du kan undvika att träffa människor utanför det egna hushållet. Du får göra nödvändiga inköp av exempelvis mat och läkemedel så länge du är helt frisk och om du inte har möjlighet till hemleverans eller hjälp av närstående.
- Du ska meddela din arbetsgivare eller rektor att du kan ha utsatts för smitta.
- Du ska arbeta eller studera hemifrån. Om du inte har möjlighet att utföra ditt arbete hemifrån kan du ansöka om [Smittbärappening från Försäkringskassan](#). Smittbärappening betalas ut till den som kan arbeta, men inte får göra det på grund av risken för att smitta andra. Du behöver ett läkarintyg som styrker att du inte kan vara på arbetet. När personen med covid-19 som du har delat bostad med har uppgivit att du är en hushållskontakt utfärdar din familjeläkare intyget. Kontakta din familjeläkare för intyg om smittbärappening när du ser att det finns en anteckning i din journal av smittspårningsteam covid-19.
- Du ska vara noggrann med din handhygien.
- Du ska [boka tid för egenprovtagning \(PCR\)](#) för covid-19 dag 5 efter att den du har bott med lämnade provet som bekräftade covid-19. Detta betyder att om den du bor med lämnade ett prov som påvisade covid-19 den 1 oktober ska du boka tid för provtagning den 6 oktober (fem dagar senare). Detta gäller alla som bor eller har delat bostad med någon som har covid-19 från förskoleklass och äldre. Förskolebarn ska inte testas för covid-19.

- Om du fortsätter vara symtomfri och har lämnat ett prov som inte påvisat covid-19, följer du efter 7 dagar råden för övriga nära kontakter (se nedan). Från den dag den person som har covid-19 blir smittfri utsätt du inte längre för smitta, men du måste fortsätta vara uppmärksam på symtom och följa råden nedan under 14 dagar.

## Om du har haft nära kontakt med någon som har covid-19, men inte delat bostad med personen

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 ska i första hand följa nationella och lokala restriktioner.
- 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.

## 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.

[Läs mer om hur coronavirus smittar](#)

## 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.

[Läs mer om symtom vid covid-19](#)

## 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 här: [Provtagning för covid-19 i Västmanland](#). 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 har tagit ett så kallat "snabbtest", ett blodprov som du fick svar på inom någon timme, är det viktigt att testet uppfyller Folkhälsomyndighetens krav på prestanda. Vänd dig till den vårdgivare som analyserade provet för att få svar på om testet uppfyller Folkhälsomyndighetens krav.

## **Var hittar jag mer information om covid-19?**

Läs mer om covid-19 på sidorna [Om covid-19 – coronavirus](#)