

## Tietoja sinulle, joka olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19

Jos olet ollut lähiyhteydessä henkilöön, jolla on covid-19, sinun tulee tarkkailla erityisesti mahdollisia oireitasi ja tavata mahdollisimman vähän muita ihmisiä. Jos jollakin kanssasi asuvalla on covid-19, olet velvollinen noudattamaan tiettyjä käyttäytymissääntöjä

## Jos asut tai olet asunut samassa asunnossa jonkun kanssa, jolla on covid-19

Sinulla, joka asut tai olet asunut samassa asunnossa jonkun kanssa, jolla on tartuntavaiheessa oleva covid-19, on velvollisuus noudattaa tiettyjä käyttäytymissääntöjä.

Käyttäytymissäännöt ovat voimassa siihen saakka, kunnes on kulunut 7 päivää siitä päivästä, jolloin henkilö, jonka kanssa asut/asuit yhdessä, antoi näytteen, josta todettiin covid-19. Jos olet edelleen oireeton ja olet antanut näytteen, josta ei todettu covid-19:ää, noudatat 7 päivän jälkeen muille lähikontakteille tarkoitettuja ohjeita. Lue lisää alta ja kirjaudu sisään sivulle [1177.se](https://www.1177.se) ja aktivoi ilmoitus tekstiviestin tai sähköpostiviestin avulla, jotta sairaanhoito voi ottaa yhteyttä sinuun tartunnan jäljittämiseksi.

- lästä riippumatta sinun, joka olet asunut samassa asunnossa henkilön kanssa, jolla on todettu tartuttavassa vaiheessa oleva covid-19, on 1. joulukuuta alkaen pysyttävä kotona 7 päivän ajan siitä päivästä lukien, jolloin se, jolla on covid-19, antoi näytteensä. Tämä tarkoittaa, että et saa mennä töihin kouluun tai esikouluun tänä aikana.
- Sinun on mahdollisimman pitkälle vältettävä muiden ihmisten tapaamista oman talouden ulkopuolella. Saat tehdä välttämättömät lääke- ja ruokaostokset niin kauan, kun olet täysin terve, eikä sinulla ole mahdollisuuksia saada toimituksia kotiin tai apua läheisiltä.
- Sinun on ilmoitettava päälliköllesi, että olet altistunut tartunnalle.
- Sinun on tehtävä tai opiskeltava kotoa käsin. Ellet pysty tekemään töitä ja opiskelemaan kotoa käsin voit hakea [Tartunnankantajarahaa vakuutuskassasta](#). Taudinkantajarahaa maksetaan sille, joka pystyy tekemään työtä, mutta ei saa tehdä sitä siksi, että hänellä on riski tartuttaa muita. Tarvitset lääkärintodistuksen, joka vahvistaa, että et voi käydä töissä. Kun henkilö, jolla on covid-19 ja joka on asunut samassa asunnossa, on ilmoittanut sinun olevan talouskontakti niin perhelääkäriisi laatii todistuksen. Ota yhteys perhelääkäriisi taudinkantajarahaan tarvittavan todistuksen johdosta, kun näet, että sairaskertomuksessasi on covid-19 taudinjäljitystiimin merkintä.
- Sinun on oltava huolellinen käsihygieniasi suhteen.
- Sinun on [varattava aika covid-19 omanäytteenottoon \(PCR\)](#) päivänä 5 sen jälkeen, kun se, jonka kanssa asut, antoi covid-19-diagnoosin vahvistavan näytteen. Tämä tarkoittaa sitä, että, jos henkilö, jonka kanssa asut, jätti covid-19 osoittavan näytteen 1. lokakuuta, niin

sinun on varattava aika näyttöön 6. lokakuuta (viisi päivää myöhemmin). Tämä koskee kaikkia, jotka ovat asuneet tai asuvat samassa asunnossa sellaisen kanssa, jolla on covid-19 koskien esikoululuokkaa käyviä ja sitä vanhempia. Esikoululapsille ei tule tehdä covid-19 testiä.

- Jos olet edelleen oireeton ja olet antanut näyttöön, josta ei ole todettu covid-19 tartuntaa, noudatat 7 päivän jälkeen ohjeita muille lähikontakteille (katso alla). Siitä päivästä lähtien, jolloin covid-19:ään sairastunut henkilö ei enää tartuta, sinulla ei ole vaaraa saada tartuntaa, mutta sinun on edelleen tarkkailtava mahdollisia oireita ja noudatettava alla olevia ohjeita 14 päivän ajan.

## Jos olet ollut lähikontaktissa henkilöön, jolla on covid-19, mutta et ole asunut samassa asunnossa tämän kanssa

Sinun tarvitsee **tarkkailla erityisen huolellisesti oireita**, jotka voivat olla merkinä covid-19-tartunnasta. Sinun tulee **tavata mahdollisimman vähän muita ihmisiä** 14 päivän aikana siitä päivästä lukien, jolloin olet viimeksi voinut altistua tartunnalle. Vaikka tunnet itsesi terveeksi, tämä tarkoittaa seuraavaa:

- Sinun on ensisijaisesti noudatettava kansallisia ja paikallisia rajoituksia.
- Sinun tulee tavata mahdollisimman vähän muita ihmisiä ja pitää huolellisesti etäisyyttä niihin, joita tapaat (1,5–2 metriä).
- Voit mennä töihin, kouluun ja esikouluun niin kauan, kun olet täysin terve, mutta sinua kehoitetaan pidättymään vapaa-aikana sosiaalisista toiminnoista sisätiloissa, kuten esimerkiksi sisäharjoittelusta, päivälliskutsuista ja juhlista.
- Sinun tulee kertoa päälliköllesi, että olet altistunut tartunnalle. Jos voit, tee töitä kotoa käsin.
- Sinun on huolehdittava tarkoin käsihygieniastasi.

## Kuinka koronavirus tarttuu?

Koronavirus tarttuu niin kutsutun pisara- ja kosketustartunnan kautta. Kun henkilö aivastaa, yskii tai puhuu, ilmaan leviää pieniä tartuttavia pisaroita. Läheisyydessä oleva voi tällöin saada tartunnan. Pisaroiden laskeuduttua pinnoille tai esineille tartunta voi levitä niiltä, useimmiten käsien kautta. Jos henkilö hieroo silmiään tai kaivaa nenäänsä, tartunta voi päästä kehoon tätä kautta.

Aika tartunnasta mahdolliseen taudin puhkeamiseen (itämisaika) vaihtelee 2–14 päivän välillä. Se on tavallisimmin viisi päivää.

[Läs mer om hur coronavirus smittar](#)

*[Lue lisää koronaviruksen tarttumisesta ]*

## Tavalliset covid-19-oireet

Tavallisia covid-19-oireita ovat kuume, nuha, yskä, hengitysvaikeudet, kurkkukipu, päänsärky, lihassärky, heikentynyt haju- ja makuaiisti, vatsavaivat ja ripuli. Useimpien tauti ja oireet ovat lieviä, jotkut taas sairastuvat vakavammin ja saavat hengitysvaikeuksia ja tarvitsevat sairaalahoitoa.

[Läs mer om symtom vid covid-19](#)

[Lue lisää covid-19-oireista]

## Mitä pitää tehdä, jos sairastuu?

### Henkilöt esikoululuokilta ja iäkkäämmät

Jos saat oireita, myös lieviä, sinun on **jäättävä kotiin** ja **tilattava aika covid-19-näytteenottoa varten**. Ohjeet näytteenottoajan tilaamisesta löydät täältä [Provtagning för covid-19 i Västmanland](#) [Covid-19 näytteenotto Västmanlandissa]. Näytteen tutkimustuloksia odottaessa sinun tulee noudattaa suosituksia kuin sinulla olisi covid-19. Saat lisätietoja tilatessasi ajan näytteenottoon.

### Esikoululapset

Oireita saaneita esikoululapsia suositellaan lähinnä jäämään kotiin ilman covid-19-testiä. Lapsen on pysyttävä kotona niin kauan kuin hänellä on oireita ja sen lisäksi vielä kaksi oireetonta vuorokautta. Koko tämän jakson aikana lapsen on vältettävä kontakteja kodin ulkopuolella.

Jos lapsella on lieviä oireita, esimerkiksi kuivaa yskää ja lievää nuhaa, lapsi voi palata esikouluun, kun on kulunut vähintään 7 vuorokautta sairastumisesta.

## Kuinka toimit, jos tarvitset sairaanhoitoa covid-19 tai muun sairauden takia?

Jos tarvitset neuvontaa, soita ensi kädessä terveyskeskukseesi tai 1177 Sairaanhoitoneuvontaan. Jos sairastut hengenvaarallisesti, soita 112. Kerro, että olet saanut covid-19-tartunnan.

## Onko tämä voimassa, vaikka sinulla on jo ollut covid-19?

Jos sinulla on ollut covid-19 ja virus on todettu PCR-näytteestä, joka on otettu suusta/nielusta/nenästä tai viimeisten 6 kuukauden aikana otetusta ja laboratoriossa analysoidusta vasta-aineita sisältäneestä näytteestä, nämä ohjeet eivät ole voimassa. Tarkkaile kuitenkin oireita ja mikäli sairastut, pysytkö kotona, kunnes olet täysin terve.

Jos olet sen sijaan ottanut niin kutsutun ”pikatestin”, verinäytteen, josta sait vastauksen muutamassa tunnissa, ohjeet ovat edelleen voimassa pikatestin tuloksista riippumatta. Samoin jos vastustuskykysi on alentunut tai saat niin vakavia oireita, että sinun on hakeuduttava hoitoon.

## Mistä löydät lisätietoja covid-19:stä?

Lue lisää covid-19:stä sivuilta [Om covid-19 – coronavirus](#)

[Tietoja covid-19 koronaviruksesta]