

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. Läs mer nedan, och logga in på 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 [Smittbärappenning från Försäkringskassan](#). Smittbärappenning 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 smittbärappenning 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 bött 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 ditt prov inte påvisade covid-19 följer du råden för övriga nära kontakter under 14 dagar från att den du bor tillsammans med inte längre är smittsam.

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.
- Boka tid för provtagning omgående om du får symtom.
- Om du får information om att du har varit ansikte-mot-ansikte inom 2 meter inomhus i mer än 15 minuter med någon som var smittsam bör du boka tid för provtagning via 1177.se dag 5 efter att du blev utsatt för smitta. Om du är symptomfri kan du arbeta/gå i skolan som vanligt i väntan på ditt provsvar.
- Meddela din chef att du kan ha utsatts för smitta. Arbeta hemma om du kan.
- Var noggrann med din handhygien.
- **Under 14 dagar** räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta bör du **träffa så få personer som möjligt** och vara noga med att hålla avstånd. Du kan gå till arbete, skola och förskola så länge du är helt frisk, men du ska avstå från sociala inomhusaktiviteter på fritiden som t.ex. inomhusträning, musikskola, middagsbjudningar och fester. Detta gäller även om du har lämnat prov som inte påvisade covid-19.

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 testat dig för antikroppar med "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](#)