

# Information och instruktioner till nära kontakt till fall av covid-19

(de som är hushållskontakter får en annan information)

## Varför får jag denna information?

En person som du nyligen har haft kontakt med har covid-19. Du kan då ha utsatts för smitta av coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid, arbeta hemifrån om det går och testa dig för att se om du har blivit smittad. Om du jobbar i vården måste du berätta för din närmsta chef att du är exponerad för smitta.

## Vad är en nära kontakt?

Huvudregeln för nära kontakt till en smittsam person är att man varit närmare än 2 meter mer än 15 minuter under dagen. Smitta kan förekomma 48 timmar före det att en person med covid-19 börjar känna symtom

## När skulle jag kunna bli sjuk?

Tiden från det att man smittats till man eventuellt blir sjuk är mellan 2 och 14 dagar (inkubationstiden), det vanligaste är 5 dagar.

## Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Feber, snuva, nästäppa, 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.

## Hur smittar coronavirus?

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Om man är nära den personen kan man bli smittad. När dropparna fallit ner på ytor eller föremål kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händer. Om man petar sig i ögon eller näsa utan att tvättat händerna kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför det är viktigt att hålla avstånd, tvätta händerna ofta och använda munskydd när det rekommenderas.

## Vad ska jag göra nu?

Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta ska du vara observant på symtom som kan vara tecken på covid-19. Detta gäller även om du är vaccinerad mot covid-19 med endast en dos vaccin.

- a.) Du bör träffa så få människor som möjligt och hålla avstånd från dem du träffar (2 meter), gäller alla situationer. Skälet till detta är att man kan vara smittsam även om man inte har symtom.
- b.) Undvik att träffa vänner och inte delta i fritidsaktiviteter under 7 dagar från exponeringstillfället.
- c.) Arbeta hemifrån om du kan. Om du inte kan arbeta hemifrån är det särskilt viktigt att du provtar dig enligt nedan och håller avstånd till andra medarbetare på arbetet. Om du går i skola kan du fortsätta göra det så länge du känner dig helt frisk.
- d.) Du bör undvika att vistas inomhus i allmänna lokaler eller i affärer
- e.) Undvik att resa med kollektivtrafiken om du inte måste, undvik rusningstid.

## Behöver jag provta mig för coronavirus?

**Vid symtom**, även lindriga sådana, ska du direkt stanna hemma och ta prov för covid-19. Provtagning kan ske genom egenprovtagning eller genom att ta kontakt med en hälsocentral. Isoleringen kvarstår tills provsvar kommit

**Om du inte har symtom**, rekommenderas provtagning. Särskilt viktigt om du inte kan jobba hemifrån. De som behöver vara på jobbet för att utföra sina arbetsuppgifter får vara det i väntan på provsvar.

### Provet tas:

- Direkt efter att du fått reda på att du har varit i nära kontakt till person med konstaterad covid-19.
- Om första provet tas dag 4 eller senare från din kontakt med den smittsamma personen så räcker det med ett prov. Om första provet tas tidigare och är negativt rekommenderas ett nytt prov dag 5 efter att du senast träffade personen med covid-19.
- Om du känner dig frisk och det har gått mer än 7 dagar från det att du senast träffade personen med covid-19 rekommenderas ingen testning.

Provtagningsrekommendation för barn med symtom gäller från 6 år och uppåt. Provtagningsrekommendation utan symtom gäller i första hand från högstadiet och uppåt. För provtagning av yngre barn som nära kontakter i skolan rekommenderas först en dialog med smittskyddsmyndigheten.

Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare. Du måste därför fortsätta att följa instruktionerna ovan under sammanlagt 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta.

## Gäller detta även om jag redan har haft covid-19?

Du behöver inte testa dig igen om du vet att du har varit sjuk i covid-19 under det senaste halvåret. Däremot ska du stanna hemma så länge du är sjuk. Du kan ha fått veta att du redan haft covid-19 genom ett positivt PCR-test, antigen-test eller antikroppstest.

## Gäller detta även om jag redan vaccinerats mot covid-19?

Om du har fått sin andra vaccindos mot covid-19 för mer än två veckor sedan blir du inte en nära kontakt och ska bara provtas om du får symtom