

Covid-19, information och förhållningsregler till hushållskontakter

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

Vad innebär det att vara hushållskontakt till en person med covid-19?

Du får denna information därför att någon som du bor eller har bott tillsammans med har covid-19 och du kan därför ha utsatts för smitta. Det innebär att det finns en risk att du skulle kunna bli sjuk och smitta andra. Även vaccinerade hushållskontakter riskerar att smittas. Läs nedan vad som gäller för dig.

Vad gäller för dig som är hushållskontakt?

Som hushållskontakt till en person med covid-19 räknas du som ett misstänkt fall och kan vara smittsam. För att förhindra att du smittar andra måste du därför följa förhållningsregler som gäller för både vaccinerade och ovaccinerade hushållskontakter.

Förhållningsreglerna innebär att:

- du inte ska gå till arbete, skola eller förskola. Undantag kan gälla för vissa (se nedan). Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Om du inte har möjlighet att arbeta hemifrån kan du ansöka om smittbärappenning från Försäkringskassan. Du ska heller inte delta i fritidsaktiviteter där du har kontakt med andra som t. ex idrottsträning.
- du måste följa särskilda hygienrutiner: Du måste vara noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna), hosta och nysa i armvecket eller i näsduk.
- du måste berätta om att du är hushållskontakt till en person med covid-19 om du har kontakt med personal inom vård och omsorg.

Vårdnadshavare ansvarar för att barn i hushållet följer förhållningsreglerna. Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet är hushållskontakt till en person med covid-19.

Vad måste jag också göra för att skydda andra mot smitta?

Enligt smittskyddslagen måste den som har eller kan misstänkas ha en smittsam sjukdom göra det som krävs för att skydda andra mot smitta (så kallad skyddsplikt). Det betyder att du under den period du har förhållningsregler inte ska träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll och inte resa med kollektivtrafik. Du kan vistas utomhus så länge du håller avstånd till andra personer. Du får göra nödvändiga inköp i t ex mataffärer och apotek m.m.

Förhållningsregler för hushållskontakter gäller under 5 dagar från den dag personen i ditt hushåll med covid-19 insjuknade. Om personen i ditt hushåll med covid-19 inte har några symtom gäller dina förhållningsregler under 5 dagar från denna persons provtagningsdatum. Du ska vara uppmärksam på symtom under sammanlagt 14 dagar.

Undantag från krav på att stanna hemma från arbete

Du som är symptomfri hushållskontakt och vaccinerats med 3 doser, eller haft covid-19 för mindre än 3 månader sedan, bedöms ha en lägre risk att föra smitta vidare. Du undantas därför från den delen av förhållningsreglerna som gäller att stanna hemma från arbete eller skola. För dig som är symptomfri vård- och omsorgspersonal krävs dessutom särskilda skyddsåtgärder vid arbete som symptomfri hushållskontakt och provtagning enligt lokala rutiner.

Du som är symptomfri hushållskontakt, oberoende av vaccinationsstatus, som identifierats som nyckelperson i samhällsviktig verksamhet (ref. MSB) och där det krävs att du är fysiskt på arbetsplatsen kan också undantas från att stanna hemma i enlighet med de förutsättningar som arbetsgivaren beslutar om, till exempel med självtest före varje arbetspass.

För de hushållskontakter som inte uppfyller kriterierna ovan kvarstår samtliga förhållningsregler i 5 dagar räknat från indexfallets symptomdebut alternativt provtagningsdatum.

När behöver jag provas som hushållskontakt?

- Om du får symptom ska du provas om du tillhör någon av följande grupper:

- personer som inte har möjlighet att arbeta hemifrån, inklusive elever i grund- och gymnasieskola eller motsvarande skolformer
- personal inom hälso- och sjukvård och äldreomsorg
- personer med medicinsk indikation där läkare bedömer att diagnos har betydelse för fortsatt patienthandläggning

- Om du inte har symptom behöver du provas i vissa situationer:

- Om du arbetar inom vård- och omsorg och är undantagen från förhållningsregeln om att stanna hemma från arbetet på grund av att du är vaccinerad med 3 doser – ska du provas enligt lokala riktlinjer
- Om du arbetar inom vård- och omsorg och är undantagen från förhållningsregeln om att stanna hemma från arbetet därför att du genomgått covid-19 för mindre än tre månader sedan – behöver du inte provas
- Om du arbetar inom vård- och omsorg och behöver stanna hemma i 5 dagar rekommenderas provtagning 4 dagar efter indexfallets symptomdebut.

Barn under 6 år behöver inte provas.

Hur gör jag om jag behöver sjukvård för covid-19 eller någon annan sjukdom?

Ta först telefonkontakt med 1177 Vårdguiden för att få vidare hjälp till rätt ställe i vården. När du söker vård på en vårdcentral/närakut/ett sjukhus bör du direkt tala om att du är hushållskontakt till en person med covid-19. Om du blir livshotande sjuk ring 112.

Hur överklagar jag mina förhållningsregler?

Har du fått en förhållningsregel du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.

FAKTARUTA**Vad är covid-19?**

Covid-19 är en virusinfektion som oftast ger lindriga symtom som snuva, halsont, hosta och feber, men en del blir mer allvarligt sjuka med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Andra symtom på covid-19 kan vara muskelvärk, huvudvärk, trötthet, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

Hur smittas covid-19?

Covid-19 smittas i första hand vid nära kontakter mellan personer genom droppar från luftvägarna. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Smittan kan ta sig in i kroppen både vid inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

En infekterad person kan smitta andra redan före symtomen börjar. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast 3 till 4 dagar.