

Covid-19, patientinformation och förhållningsregler region Sörmland

Smittskyddsläkarens smittskyddsblad

Varför har jag fått den här informationen?

Prover har visat att du har covid-19, vilket betyder en infektion med coronaviruset SARS-CoV-2.

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 smittar covid-19?

Covid-19 smittar 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.

Hur länge är jag smittsam?

Tiden under vilken man är smittsam kan variera mellan olika personer. Allvarligt sjuka är oftast smittsamma under något längre tid än de som har en lindrig sjukdom.

- Fem dagar sedan du insjuknade är den **kortaste tiden** du är smittsam. Detta förutsätter att du blivit allmänt förbättrad och varit feberfri under 2 dygn, annars kan du vara smittsam något längre än 5 dagar. Om du endast har kvar lätta symtom som rethosta och försämrat luft- och smaksinne efter 5 dagar är du inte längre smittsam.
- Om du provtagits fast du inte hade några symtom gäller 5 dagar från provtagningsdagen. Utvecklar du symtom efter provtagningen, se ovan.
- Om du är **personal inom vård och omsorg** och inte är vaccinerad med minst tre doser, bedöms du vara smittsam minst 7 dagar sedan du insjuknade. Om du provtagits fast du inte hade några symtom gäller 7 dagar från provtagningsdagen.
- Om du är **omsorgstagare på särskilt boende för äldre** och vaccinerad med tre doser eller haft covid-19 inom tre månader, då räknas smittsamhet minst 7 dagar. Denna tid gäller även om du provtagits positiv för covid-19 men inte haft några symtom.
- Om du är **omsorgstagare på särskilt boende för äldre** och inte vaccinerad med tre doser och inte haft covid-19 inom tre månader, då räknas smittsamhet minst 14 dagar.
- Om du har **vårdats på sjukhus** för din covid-19-infektion räknar man med att du kan vara smittsam minst 14 dagar från att du blev sjuk. Ett undantag är om du är vaccinerad med tre doser eller haft covid-19 inom tre månader, då räknas smittsamhet minst 7 dagar. Denna tid gäller även om du vårdats på sjukhus av annan orsak och covid-19 endast är en bidiagnos.
- Om du varit svårt sjuk och **behövt intensivvård** för din covid-19-infektion är den smittsamma perioden längre. Det gäller även om du har en **svår immunbrist**. I dessa fall är du smittsam i minst 14 dagar. Din läkare ger dig besked om hur länge just du bedöms vara smittsam.

Vad gäller den som är gravid och har covid-19.

- Vid milda eller inga symtom kontakta din barnmorskemottagning nästkommande vardag
- Vid allmänpåverkan och/eller andningspåverkan sök akuten på närmaste sjukhus

Vad gäller den som har grav immunbrist och har insjuknat i covid-19.

- Om du tillhör gruppen kraftigt immunnedsatta, dvs om du t ex är transplanterad, har blodsjukdomen KLL, vissa former av primär immunbrist, eller har behandlats med läkemedlet Rituximab (Mabthera), bör du ha fått instruktioner från din behandlade läkare om hur du ska ta tidig kontakt med vården vid positivt covid test.
- Om du är osäker på om du tillhör denna grupp, prata med din behandlande läkare.
- För de flesta med lättare immunnedsättning p.g.a. sjukdom eller behandling behövs ingen speciell medicinsk åtgärd.

Vad jag måste tänka på för att inte smitta andra - förhållningsregler

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Det innebär att du måste följa nedanstående förhållningsregler under den smittsamma perioden.

Förhållningsreglerna innebär att du:

- inte ska gå till arbetsplats, skola eller förskola eller andra aktiviteter där du riskerar att smitta andra.
- måste berätta om att du har covid-19 om du har kontakt med personal i vård och omsorg, inklusive hemtjänst.

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

- Berätta för dem som du bor tillsammans med om din smitta.
- Undvik nära kontakt med andra än de som bor i ditt hushåll och undvik att resa med kollektivtrafik.

Vad innebär smittspårning?

Du är skyldig att medverka i smittspårning som syftar till att identifiera och informera personer som kan ha utsatts för smitta. Smittspårningen fokuserar på kontakter i vård och omsorg.

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 ska du direkt tala om att du har 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.