

Till dig som haft nära kontakt med person som har covid- 19

En person du nyligen haft nära kontakt med har covid-19 och du kan ha utsatts för smitta. Det är inte säkert att du har blivit smittad eller blir sjuk. Det är viktigt att du, liksom alla andra, tar ansvar för att inte föra smittan vidare.

Det tar 2 - 14 dagar från det man blir smittad till man eventuellt blir sjuk, vanligast är 5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19? Feber, hosta, halsont, huvudvärk, muskelvärk, snuva, försämrat lukt- och smaksinne samt magbesvär med diarréer. Symtomen är hos de flesta milda och man blir lindrigt sjuk, men en del får andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Hur smittar covid-19? Genom dropp- och kontaktsmitta. När en person hostar, nyser eller till och med pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som befinner sig nära kan bli smittad. När dropparna hamnar på föremål eller ytor kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händerna. Om man petar sig i ögonen eller näsan kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

Under 14 dagar från den dag du träffade den person som är smittsam, gör du följande:

- Var observant på symtom som kan vara tecken på covid-19. Om du får symtom, även milda, ska du omedelbart isolera dig och inte träffa andra. Du ska ta prov för covid-19, beställs via 1177.se. Där finns också en instruktion hur du ska göra om du inte har bank-id. Är du inte svensk medborgare kontaktar du din vårdcentral för provtagning. Även om du får ett negativt provsvar ska du fortsätta vara uppmärksam på symtom.
- Om du får svåra symtom, plötsligt försämras och exempelvis får andningsbesvär i vila kontakta sjukvårdsrådgivningen på 1177.
- Träffa så få personer som möjligt; undvik att träffa vänner och avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra. Undvik också att gå i affärer och vistas i allmänna lokaler samt att resa med kollektivtrafiken. Håll avstånd till dem du ändå måste träffa (1,5 - 2 meter), både inom- och utomhus. Du kan vara smittsam strax innan du börjar känna dig sjuk.
- Arbeta hemifrån om du kan. Barn kan gå i skola och förskola om de känner sig helt friska.

Smittskyddsläkaren

Gäller denna information om jag redan haft covid-19? Om du de senaste 6 månaderna har blivit provtagen och fått diagnosen covid-19 eller har tagit ett blodprov som påvisat antikroppar mot covid-19 (analyserat på laboratorium med metod som uppfyller Folkhälsomyndighetens krav) så gäller inte denna information. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, tills du är helt frisk.

Läs mer på Vårdguiden [1177.se](https://www.1177.se)