

Godkänt
2021-02-22
Giltigt t.o.m.
2024-02-22

Versionsnummer
5.0
Diarienummer

Till dig som kan ha utsatts för coronasmitta

Vad är covid-19?

Covid-19 är namnet på sjukdomen, som orsakas av det nya coronaviruset. Covid-19 står för **coronavirus disease 2019**. Viruset smittar huvudsakligen genom droppsmitta, d v s smittan överförs till slemhinnor i ögon, näsa eller mun från en sjuk person som hostar och nyser. Droppar sprids cirka en meter runt den sjuke. Från ytor kan virus sedan föras vidare via händer till slemhinnor i ansiktet. Smittsamheten är som störst i början av sjukdomen.

Om du har utsatts för smitta

Om du har haft nära kontakt med en person som visat sig ha covid-19, är det viktigt att du är uppmärksam på symtom inom 14 dagar efter kontakten.

Symtom kan vara förkylning, nästäppa, hosta, feber, andningsbesvär, huvudvärk, tryck över bihålor i ansiktet, muskel- eller ledvärk eller diarré. Det är också ganska vanligt att man tappat lukt och smak. **Symtomen är ofta mycket milda.**

Undvik att smitta andra

- Var extra uppmärksam på om du får ett eller flera av ovanstående symtom, **även milda**, de närmaste 14 dagarna.
- Var noga med din handhygien. Handsprit har god effekt mot coronavirus. Det har också tvål om man tvättar sig under minst 20 sekunder.
- Håll avstånd till andra, både inomhus och utomhus.
- Hosta/nys i armvecket eller i en näsduk.
- Undvik onödiga sociala kontakter, i synnerhet med personer som är 70 år eller äldre.
- Arbeta hemifrån om det är möjligt.
- Om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller äldreomsorg bör du informera din chef om att du har haft kontakt med en person som insjuknat i covid-19. Även om du inte arbetar inom vård eller äldreomsorg är det bra att du informerar din chef om att det finns en risk att du utsatts för smitta.

Om du blir sjuk

Om du får symtom, även milda sådana, ska du INTE gå till jobbet eller skolan. Om du blir sjuk under dagen, ska du genast avbryta det du gör och gå hem. Det gäller även vid lätta symtom. Du ska inte träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll. Ha gärna ett eget rum och försök hålla avstånd.

Det är viktigt att du provtas. Detta gäller även dig som är vaccinerad mot covid-19 eller haft Covid-19 för mer än 6 månader sedan. Du måste ha haft symtom i minst ett dygn innan prov kan tas, för att provsvaret ska vara tillförlitligt.

- Om du är över 10 år bokar du in dig för självprovtagning via 1177 Vårdguidens e-tjänster. Yngre personer behöver hjälp med bokning och utförande av provet, mer information finns på 1177 vårdguidens hemsida.
- Från förskoleklass till och med 9 år sker provtagning via vårdcentralen.
- Om du arbetar inom hälso-och sjukvård eller äldreomsorg kontakter du din chef för vidare information om provtagning, rutin finns på din enhet för hur provtagning sker.

Om du behöver läkarvård – ring din vårdcentral eller 1177 för hänvisning till rätt vårdinstans. Informera om att du har utsatts för covid-19-smitta. Det är viktigt att du inte söker sjukvård akut utan föregående telefonkontakt. Om du blir livshotande sjuk – ring 112.

Återgång i arbete

Det är viktigt att stanna hemma vid symtom. Så länge du känner dig sjuk ska du vara hemma. Innan återgång till arbete ska du ha varit feberfri och känt dig bättre i minst 2 dygn. Det ska dessutom ha gått minst 7 dagar sedan symtomen började.

Ibland kan torrhosta och bortfall av lukt och smak kvarstå efter att övriga symtom på covid-19-infektion klingat av. Lättare torrhosta samt bortfall av lukt och smak, som hänger kvar mer än sju dagar efter första symtom och två dagar efter att alla andra symtom försvunnit, bedöms inte medföra risk för smittspridning till andra. Du kan då återgå i arbete.

Observera att detta dokument inte ersätter de förhållningsregler, i form av smittskyddsblad, som personer med bekräftad covid-19 ska få av den läkare som har tagit provet.
