



## Information till dig som har varit i kontakt med person med bekräftad covid-19 och nu ingår i en smittspårning

**Du har identifierats som en kontakt till en person som är smittad av det nya coronaviruset som orsakar sjukdomen covid-19. Du själv har inte konstaterats vara smittad eller smittsam, men du kan ha varit utsatt för smitta på ett sådant sätt att du kan bli sjuk och i så fall också bli smittsam. Av den anledningen vill vi ta prov på dig för att utesluta att du har blivit smittad och därmed föra smittan vidare till andra oavsett. Vi vill att du skall ta prov oavsett om du har symtom eller ej.**

### Det du skall göra nu

Anmäl dig för provtagning via [1177.se](http://1177.se) och följ anvisningarna. Där kan du boka egenprovtagning via ombud på apotek, provtagningsstation eller hemleverans. Om det första provet är negativt, skall du ta ett nytt prov om 3-5 dagar.

### Bakgrund

Vid covid-19 kan en person vara smittsam från dagen innan att personen får symtom. Infektionen blir oftast lindrig med milda luftvägssymtom och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk och magbesvär med diarréer. Det tar cirka 2 till 14 dagar från det att personen smittas till att den blir sjuk (inkubationstiden). Vanligast är fem dagar.

Du är inte längre smittsam när det har gått minst 7 dagar sedan du insjuknade och du blivit allmänt förbättrad och varit feberfri under 2 dygn. Det betyder att den kortaste tiden du bedöms vara smittsam är 7 dagar. Om du efter denna tid har kvar symtom som rethosta och försämrat luft- och smaksinne bedöms du ändå inte vara smittsam.

För brukare/patienter beräknas smittfrihet vara aktuellt efter 14 dagar.

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser eller hostar bildas smittsamma droppar i luften. Då kan den som står nära bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. För att bli smittad av covid-19 måste smittämnet hamna på slemhinnor i ögon, näsa eller mun. Smittan är känsligt för vanliga rengöringsmedel som flytande tvål samt yt- och handdesinfektionsmedel som används i sjukvården. För att undvika att bli smittad är det därför viktigt att vara noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna) och att undvika att beröra sitt eget ansikte (ögon, näsa, mun) med otvättade händer.



## Följ nedanstående instruktioner för att undvika smittspridning

**Ha goda hygienrutiner:** tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten och hosta i armvecket eller i näsduk. Använd handdesinfektionsmedel vid behov. Hosta inte mot andra människor.

**Håll avstånd:** I de fall du kan, håll ett avstånd till andra på cirka 2 meter.

**Inget symtom:** Så länge du inte har några symtom kan du arbeta, du får göra nödvändiga inköp i t ex mataffärer och apotek m.m. Du bör begränsa dina sociala kontakter till dem du vanligen träffar och undvika att delta i gruppaktiviteter, fester och middagar osv för att undvika smittspridning.

**Om du har allmänna frågor om covid-19:** ring telefonnummer 113 13 om du inte har några symtom, men har allmänna frågor om covid-19. Information finns även på [www.1177.se](http://www.1177.se), [www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se) och [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se).

**Om du får symtom på covid-19:** Du ska inte arbeta utan du ska vara hemma. Undvik att träffa andra människor än de du bor med. Använd inte allmänna kommunikationsmedel. Tag nytt prov för covid 19, även om du nyligen tagit ett prov som varit negativt.

Om provet är positivt visar covid 19 får du telefonsamtal från en läkare.

Om provet är negativt ska du inte arbeta när du är sjuk. Rådgör med din chef när du kan gå tillbaka till arbetet. Om du försämras efter att ha fått ett negativt provsvar ska du ta ett nytt covid-test, det kan beställas när det gått 3 dagar mellan proven.

**Vid akuta symtom:** Om du får akuta symtom och är i behov av sjukvård ska du kontakta vården via 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177. Berätta att du varit utsatt för covid-19. Du ska inte besöka sjukhus eller vårdcentral utan att ringa först.