

Information till hushållskontakter

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.

Vid covid-19 blir en person smittsam från det 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. Personer bedöms smittfri efter öppenvård eller egenvård i hemmet för covid-19:

- Vid minst 7 dagar sedan symtomdebut och dessutom minst 48 timmars feberfrihet och allmän förbättring.
- Om personen känner sig återställd minst 7 dagar efter symtomdebut och varit fri från feber och sjukdomskänsla i 48 timmar men har kvar lindriga luftvägssymtom (som t.ex. rethosta).
- 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
- ✓ **Inga symtom:** Enligt erfarenhet kan man i vissa fall vara smittsam två dagar innan symtomdebut. Håll därför avstånd och var vaksam på symtom under kommande 14 dagar. Undvik helt att träffa personer som är över 70år.
- ✓ **Om du får symtom på covid-19 (se ovan):** Undvik att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll. Se text ovan gällande smittfrihet. Under den tiden får du inte resa med allmänna kommunikationsmedel, som buss, taxi eller flyg, varken inom Sverige eller utomlands.
- ✓ **Provtagning vid symtom:** Anmäl dig för provtagning via 1177.se och följ anvisningarna. Där kan du boka egenprovtagning via ombud på apotek, provtagningsstation, hemleverans. Nya direktiv kan komma från provtagningsenheten, följ dessa.
- ✓ **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.
- ✓ **Dina hushållskontakter:** Dina hushållskontakter ska inte vistas på arbetsplats, skola, förskola och fritidsaktiviteter från arbete, skola, förskola och fritidsaktiviteter under minst 7 dagar efter ditt provtagningsdatum. Personer som är 6 år och äldre ska ta ett prov för covid-19 på 5-7 dagen även om de är utan symtom.
- ✓ Om det är negativt så kan de återgå till arbete, skola och fritidsaktiviteter men vara försiktiga och hålla avstånd samt vara extra noga med att undvika kontakt med personer utanför hushållet i ytterligare 7 dagar.
- ✓ Nytt prov och nya förhållningsregler behövs inte på symptomfri person som haft PCR verifierad infektion senaste 6 månaderna.
- ✓ **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, www.krisinformation.se och www.folkhalsomyndigheten.se.



REGION
SÖRMLAND

Smittskyddsläkaren

Datum
2021-03-10

Version 7