

Till dig som just fått meddelande om att du har covid-19 infektion

I väntan på att du får ett telefonsamtal från smittspårare så får du här information om vad det innebär och vad du bör göra.

Covid-19 infektionen kan vara lindrig med exempelvis lite hosta, halsont, feber, huvudvärk. Sjukdomen går över av sig själv för de allra flesta men några kan få svårare sjukdomssymtom med hög feber och andningsbesvär och får man det så ska man ringa 1177. Om du är gravid ska du alltid kontakt mödravårdscentralen och fråga om covid-19 innebär något för dig.

Smittsamhet

Den kortaste tiden man är smittsam är 2 dagar innan första symtom + 7 dagar till, men då ska man känna sig helt frisk dag 6 och 7 annars är man smittsam lite längre tid.

Gör så här i väntan på telefonsamtal från smittspåraren

- Sjukskriv dig, alternativt om du känner dig pigg arbeta hemifrån om din chef och du är överens
- Skriv ner var du kan ha blivit smittad. Ofta har det skett 5-7 dagar innan du blev sjuk.
- De du träffat från och med två dagar innan du fick symtom och framåt kan ha utsatts för smitta. Du bör kontakta dem och informera om att de kan vara smittade och bör hålla avstånd från andra och ta prov vid minsta symtom. Om de får orsak att ta prov ska de stanna hemma i väntan på provsvar.
- Om du varit på din arbetsplats eller skola så bör du kontakta chefen/rektorn och berätta om smittrisen
- Om du bor tillsammans med andra så kan de vara smittade. Alla i hushållet oavsett ålder ska stanna inte gå till arbetsplats, skola eller fritidsaktiviteter under sju dagar räknat från dagen då du testade dig, även om de är friska. De som kan arbeta/studera hemifrån får naturligtvis göra detta. Detta gäller inte de som haft positivt PCR test för covid-19 de senaste 6 månaderna.
 - De som inte kan arbeta hemifrån och behöver intyg för smittbärrpenning får detta av läkare i smittspårningsteamet när du blir uppringd även om det sker i efterhand.
 - Hushållskontakter 6 år och äldre ska testa sig för covid-19 på 5-7 dagen. Om testet är negativt får de återgå i arbete eller studier men var försiktiga ytterligare 7 dagar.
 - De yngre testas bara om smittspårande läkare rekommenderar detta.
 - Hushållskontakt som får symtom ska testa sig.
- Läs mer om sjukdomen på www.1177.se
- Om du blir allvarligt sjuk ring 1177.

Ta hand om dig!

Signar Mäkitalo

Smittskyddsläkare Region Sörmland