

Informationsblad till närkontakter covid-19

Genom smittspårning har det framkommit att du varit i nära kontakt med en person med covid-19. Det innebär att du kan ha utsatts för smitta och skulle kunna bli sjuk. Du kan smitta andra redan innan du själv känner några symtom. För att minska risken att smittan sprids vidare är det viktigt att du följer instruktionerna i detta informationsblad.

Träffa så få som möjligt

Om du är vuxen bör du träffa så få personer som möjligt under 5 dagar efter att du träffat någon med covid-19. Arbeta hemma om du kan. Undvik att träffa vänner och avstå från dina vanliga fritidsaktiviteter.

Barn och unga kan fortsätta gå till förskola, skola, fritidshem och även delta i fritidsaktiviteter så länge de känner sig fullt friska.

Om du känner dig fullt frisk

Du behöver i regel inte provta dig om du känner dig fullt frisk.

OBS: Om du arbetar vårdtagarna i hälso- och sjukvård, på särskilt boende eller korttidsenhet för äldre, inom hemtjänst eller på LSS-boende där det finns äldre personer rekommenderas du provtagning enligt de rutiner som finns på din arbetsplats.

Om du får symtom

Var uppmärksam på symtom, som snuva, ont i halsen, hosta, feber, huvudvärk, muskelsmär, andningsbesvär, magbesvär med diarré eller förlust av lukt- och smaksinne. Om du får symtom ska du stanna hemma och utgå från att du har covid-19. Du som har möjlighet att arbeta hemifrån rekommenderas inte provtagning. Stanna hemma och undvik att träffa andra tills du är fullt frisk, men minst i 5 dagar. Läs mer om vad som gäller för dig och de du bor tillsammans med på 1177.se här: <https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-lufttror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-nar-ska-jag-stanna-hemma/>

Provtagning rekommenderas för personer som inte har möjlighet att arbeta hemifrån, inklusive elever i grund- och gymnasieskola. Det gäller även den som arbetar inom vård och omsorg eller bor tillsammans med någon som gör det.

Om du haft covid-19

Om du haft en bekräftad infektion med covid-19 de senaste 3 månaderna har du liten risk att bli sjuk igen. Du kan därför fortsätta leva som vanligt, dvs fortsätta gå till arbetet, skola eller andra sociala aktiviteter så länge du känner dig fullt frisk. Du rekommenderas inte provtagning.

När är risken över?

Tiden från det att man smittas tills man blir sjuk är ofta 2-4 dagar, men kan variera från 2 till 14 dagar. När det gått mer än 14 dagar efter att du utsatts för smitta finns det inte längre någon risk för att bli sjuk från det smittotillfället.