

# Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne  
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2021-05-07  
Ersätter: 2021-04-28

Sida: 1 (2)  
Dnr: S2020-1035

## Information till dig som haft nära kontakt (ej hushållskontakt) med en person med covid-19

Du har nyligen varit i nära kontakt med en person med covid-19. Det finns en risk att du kan ha smittats och att du kan bli sjuk. Nära kontakt kan innebära att du har träffat en smittsam person inom 2 meters avstånd i sammanlagt 15 minuter under ett dygn eller haft direkt fysisk kontakt.

### Vad ska du göra nu?

#### Testa dig

- Har du inga symtom ska du testa dig så snart som möjligt samt en gång till **fem dagar** efter senaste gången du träffade den som var smittsam. Om det redan gått 4 dagar innan du får tillgång till provtagning räcker det med provtagning dag 5. Har det gått mer än 7 dagar behöver du inte testa dig utan istället vara uppmärksam på symtom.
- Får du symtom, även om symtomen är lindriga, ska du testa dig direkt och då också stanna hemma i väntan på provsvar.

Beställ covid-19-test på [1177.se](https://1177.se). Om du inte har möjlighet att beställa på 1177.se kan du ta kontakt med din vårdcentral. Uppge att du är en nära kontakt. Om du är personal i vård och omsorg kan du provta dig via personalprovtagningen. Barn under 6 år med symtom bör i första hand stanna hemma och behöver inte provtas rutinmässigt. I samband med utbrott med flera sjuka på förskola kan barn provta sig om de får symtom.

#### Träffa så få personer som möjligt de närmaste 14 dagarna

- Avstå alla fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- Arbeta hemifrån om du kan. Om du inte kan arbeta hemifrån är det särskilt viktigt att du försöker hålla avstånd på 1,5–2 m till andra medarbetare på arbetsplatsen. Du kan fortsätta att gå i skola och förskola så länge du känner dig helt frisk.
- Undvik att vistas inomhus i allmänna lokaler eller i affärer men du kan göra nödvändiga inköp.
- Undvik att resa med kollektivtrafiken om du inte måste och undvik rusningstid.

#### Särskilda rekommendationer för dig som haft covid-19 inom de senaste 6 månaderna

Genomgången covid-19 ska vara bekräftad med PCR eller antigen test.

- Om du är symptomfri kan du leva som vanligt och behöver inte testa dig.
- Får du symtom som kan vara covid-19 ska du stanna hemma så länge du har symtom. Har det gått mer än 3 månader sedan du hade covid-19 bör du testa dig eftersom det finns en liten risk att insjukna igen. Har det gått kortare tid behövs ingen provtagning.

---

Information till dig som haft nära kontakt (ej hushållskontakt) med en person med covid-19

Smittskydd Skåne  
[vardgivare.skane.se/smittskydd](https://vardgivare.skane.se/smittskydd)



Utskrivna kopior gäller inte som original

# Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne  
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2021-04-28  
Ersätter: 2021-04-09

Sida: 2 (2)  
Dnr: S2020-1035

## Särskilda rekommendationer för dig som är vaccinerad mot covid-19

Du ska ha fått minst en dos vaccin och det ska ha gått minst tre veckor efter första dosen.

- Om du är symtomfri kan du leva som vanligt och behöver inte testa dig.  
Särskild provtagning för personal inom vård och omsorg som bör testa sig även som symtomfri. Test ska tas så snart som möjligt samt en gång till fem dagar efter senaste exponeringen. Om det redan gått 4 dagar innan du får tillgång till provtagning räcker det med provtagning dag 5.
- Får du symtom som kan vara covid-19 ska du stanna hemma och testa dig så snart som möjligt.

### Fakta om covid-19

Covid-19 är en virusinfektion som oftast ger lindriga symtom som snuva, halsont, hosta och feber, men en del blir mer allvarligt sjuka med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Andra symtom på covid-19 kan vara muskelvärk, huvudvärk, trötthet, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med bland annat diarréer.

### Tiden från smitta till insjuknande

Under 14 dagar räknat från den dag du senast har utsatts för smitta kan det finnas en risk att du kan insjukna. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är fem dagar.

### Hur smittar covid-19?

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person hostar, nyser, talar, sjunger eller ropar 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. En infekterad person kan smitta andra redan 48 timmar innan symtomen börjar.

### Information till dig som haft nära kontakt (ej hushållskontakt) med en person med covid-19

Smittskydd Skåne  
[vardgivare.skane.se/smittskydd](http://vardgivare.skane.se/smittskydd)

Utskrivna kopior gäller inte som original

