

Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2022-01-17
Ersätter: 2021-12-23

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 innebär att du har träffat en smittsam person inom 2 meters avstånd i sammanlagt 15 minuter under ett dygn. Följ instruktionerna nedan:

- Testa dig om du har eller om du får symtom som kan vara covid-19. Testa dig även om du har lindriga symtom och stanna hemma i väntan på provsvar. Beställ covid-19-test på 1177.se. Om du inte har möjlighet att beställa på 1177.se kan du ta kontakt med din vårdcentral. 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.
- Om du inte har symtom behöver du inte testa dig men du skall vara observant på om du får symtom. Undantag från detta är:
 - Personal inom vård och omsorg eller patient, boende eller omsorgstagare inom vård och omsorg. Då ska du testa sig även om du är symptomfri. Test ska tas så snart som möjligt samt en gång till 5 dagar efter att du senast hade nära kontakt med smittsam person. Om det redan gått 4 dagar innan du får tillgång till provtagning räcker det med provtagning dag 5.

Träffa så få personer som möjligt de närmaste 7 dagarna från det att du var i kontakt med person med covid-19

- Undvik nära kontakt med personer utanför det egna hushållet
- Avstå alla fritidsaktiviteter som innebär nära kontakt med andra. Detta gäller inte för symptomfria barn och unga i gymnasieåldern som identifierats som nära kontakter, utan de kan i regel fortsätta delta i fritidsaktiviteter i väntan på provsvar. Om skolhuvudman beslutat att elever skall vara hemma några dagar på grund av omfattande smittspridning i klassen så rekommenderas eleverna att också avstå sina fritidsaktiviteter under samma period.
- 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.

Var uppmärksam på symtom i totalt 14 dagar

Sannolikheten att insjukna är störst under den första veckan efter man varit utsatt för smitta men insjuknande kan ibland ske upp till 14 dagar efter. Var uppmärksam på symtom, testa dig så snart som möjligt om du får symtom och stanna hemma i väntan på provsvar.

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

Smittskydd Skåne
vardgivare.skane.se/smittskydd

Utskrivna kopior gäller inte som original



Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2022-01-17
Ersätter: 2021-12-23

Sida: 2 (2)
Dnr: S2020-1035

Du som har haft covid-19 inom de senaste 6 månaderna

Genomgången covid-19 ska vara bekräftad med PCR eller antigen test i regi av hälso- och sjukvården.

- Om du är symptomfri kan du leva som vanligt och behöver inte testa dig.
- Får du symptom som kan vara covid-19 ska du stanna hemma till du varit feberfri i minst ett dygn och du känner dig frisk, men du behöver inte provta dig.

FAKTA OM COVID-19

Covid-19 är en virusinfektion som oftast ger lindriga symptom som snuva, halsont, hosta och feber, men en del blir mer allvarligt sjuka med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Andra symptom på covid-19 kan vara muskelsmär, 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 inom 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 symptomen börjar.

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

Smittskydd Skåne

vardgivare.skane.se/smittskydd

Utskrivna kopior gäller inte som original

