

Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2020-10-14
Ersätter: 2020-07-28

Sida: 1 (2)
Dnr: S2020-1035

Information och instruktioner till nära kontakt till bekräftat fall av covid-19

Varför får jag denna information?

Du får denna information för att du nyligen har haft kontakt med en person med covid-19. Du kan då ha utsatts för smitta av coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid och testa dig om du får symtom.

När skulle jag kunna bli sjuk?

Tiden från det att man smittats till man eventuellt blir sjuk är mellan 2 och 14 dagar (inkubationstiden), det vanligaste är 5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Feber, snuva, nästäppa, hosta, andningsbesvär, halsont, huvudvärk, muskelvärk, försämrat lukt- och smaksinne, magbesvär och diarréer. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, medan en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Hur smittar coronavirus?

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Om man är nära den personen kan man bli smittad. När dropparna fallit ner på ytor eller föremål kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händer. Om man petar sig i ögon eller näsa utan att tvättat händerna kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför det är viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

Behöver jag provta mig för coronavirus?

Om du får symtom, även lindriga sådana ska du omedelbart isolera dig och inte träffa andra. Du ska då också provta dig för covid-19. Gå in på 1177.se och beställ ett covid-19-test (PCR) alternativt ta kontakt med din vårdcentral. Uppge då att du är en nära kontakt.

Vid akuta allvarliga besvär - **ring 112.**

Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare. Du måste därför fortsätta att följa instruktionerna nedan under sammanlagt 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta.

Information och instruktioner till nära kontakt till bekräftat fall av covid-19

Smittskydd Skåne
vardgivare.skane.se/smittskydd

Utskrivna kopior gäller inte som original



Covid-19

Faktaägare: Smittskydd Skåne
Godkänt av: Smittskyddsläkaren

Datum: 2020-10-14
Ersätter: 2020-07-28

Sida: 2 (2)
Dnr: S2020-1035

Vad ska jag göra nu?

Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta ska du vara observant på symtom som kan vara tecken på covid-19 och du bör träffa så få personer som möjligt.

Även om du känner dig frisk innebär detta följande:

- a.) Du bör träffa så få människor som möjligt och hålla avstånd från dem du träffar (1,5-2 meter), gäller alla situationer. Skälet till detta är att man kan vara smittsam strax innan man börjar känna sig sjuk.
- b.) Om du delar hushåll med en person som har påvisad covid-19 infektion i smittsam fas, bör du försöka hålla avstånd på minst 1,5-2 meter, till exempel genom att inte dela sovrum.
- c.) Undvik att träffa vänner och hoppa över dina vanliga fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- d.) Arbeta hemma om du kan. Om du går i skola kan du fortsätta göra det så länge du känner dig helt frisk.
- e.) Du bör undvika att vistas inomhus i allmänna lokaler eller i affärer
- f.) Undvik att resa med kollektivtrafiken om du inte måste, undvik rusningstid.
- g.) Om det är någon du bor med som är sjuk i covid-19 och kan ha utsatt dig för smitta och du själv arbetar inom hälso-och sjukvård eller äldreomsorg bör du informera din chef om att du har utsatts för smitta.

Gäller detta även om jag redan har haft covid-19?

Om du tidigare, inom sex månader, har haft konstaterad covid-19-infektion och haft ett positivt PCR-prov taget från mun/svalg eller påvisade antikroppar analyserade på laboratorium med metod som uppfyller Folkhälsomyndighetens krav så gäller inte dessa anvisningar. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, till dess du är helt frisk.

Om du däremot tagit ett så kallat ”snabbtest”, ett blodprov som du fick svar på inom någon timme, gäller fortfarande anvisningarna, oavsett resultat på snabbtestet.

Vid frågor kontakta din vårdcentral.