

## Information till personal i vård och omsorg vid smittspårning

Smittspårning vid fall av covid-19 ska ske. Provtagning utförs enligt Vårdhygiens rekommendationer.

### Om du är frisk

I väntan på provsvar kan du som är frisk fortsätta att arbeta.

Även om du känner dig frisk måste du följa dessa instruktioner:

- Håll om möjligt avstånd till medarbetare på ditt arbete (1,5–2 meter). Det gäller också i personalrummet. Skälet till detta är att man kan vara smittsam strax innan man börjar känna sig sjuk.
- Följ gällande vårdhygieniska rutiner.
- Följ Folkhälsomyndighetens råd: håll avstånd till andra, tvätta händerna ofta, undvik kollektivtrafiken om du kan och träffa bara dem du bor med. Det är särskilt viktigt när du ingår i en smittspårning/kan ha utsatts för smitta.
- Var uppmärksam på minsta symtom som skulle kunna vara covid-19. Provtagning sker i personalprovtagningen.

### Om du blir sjuk

Om du får symtom ska du stanna hemma. Insjuknar du under arbetstid ska du omedelbart avsluta ditt arbetspass och gå hem. Kontakta din chef för att genomföra en provtagning via personalprovtagningen så snart som möjligt.

- Om provsvaret är negativt för covid-19 kan du återgå till arbetet så snart du känner dig bättre och orkar arbeta igen.
- Om provsvaret är positivt för covid-19 kommer du att kontaktas av en läkare och få förhållningsregler. Du ska stanna hemma tills det gått minst 7 dagar sedan du insjuknade och du blivit allmänt förbättrad och varit feberfri under 2 dygn.
- Om du haft covid-19-infektion som bekräftats med PCR-prov eller antikroppsprov är det låg risk att bli sjuka igen i åtminstone sex månader framåt. Så länge du är symtomfri behöver du inte provtas för covid-19 eller stanna hemma som hushållskontakt. Om du däremot får symtom som skulle kunna vara covid-19 efter tre månader från din sjukperiod bör du ta ett nytt prov.

Mer information om provtagning hittar du och din chef under [Provtagning av personal](#).

### Fakta om covid-19

#### Smittväg

- Coronavirus smittar både genom droppsmitta och kontaktsmitta. Du kan smittas genom att du andas in viruset om du är nära någon som har covid-19. Du kan också ta på en kontaminerad yta och sedan röra dina ögon, näsa eller mun och på så sätt föra in smittan i kroppen.
- Tiden för smittsamhet är från 48 timmar före till cirka en vecka efter man får symtom.

#### Sjukdomssymtom

- Symtom är feber, snuva, hosta, andningsbesvär, halsont, huvudvärk, muskelvärk, försämrat lukt- och smaksinne, magbesvär och diarréer. En del får mycket lindriga symtom och några inga symtom alls.

#### Inkubationstid

- Inkubationstiden (är tiden från smittotillfället tills man blir sjuk) är mellan 2–14 dagar. De flesta insjuknar 5 dagar efter att man smittats.

---

### Information till personal i vård och omsorg vid smittspårning

Smittskydd Skåne

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

Utskrivna kopior gäller inte som original