



Smittskydd Skåne

Giltig från och med 2026-06-05

Godkänd av Smittskyddsläkaren

Version 1.0

Ebola – informationsblad till kontakter med hög risk för smitta

Varför har jag fått den här informationen?

Du får denna information därför att någon som du haft nära kontakt med har visat sig ha ebola och du kan därför ha utsatts för smitta. Det innebär att det finns en risk att du skulle kunna bli sjuk och smitta andra.

Det här bladet innehåller information om ebola, vad du behöver göra och vem du ska kontakta om du skulle få några symptom.

Vad är ebola?

Ebola är en infektion som orsakas av ebolavirus. Infektionen kan bli mycket allvarlig.

Inkubationstiden (den tid det tar från att någon smittats till dess att personen blir sjuk) varierar mellan 2 och 21 dygn, men det vanligaste är att det tar cirka en vecka innan man blir sjuk.

Tidiga symtom vid ebola är till exempel feber, muskelvärk, illamående, kräkning, lös avföring, trötthet, halsont, huvudvärk och buksmärter. En del kan få hudutslag. Blödningar kan förekomma men det är mindre vanligt.

Fyra olika ebolavirus kan ge sjukdom hos människor. För att minska risken att bli sjuk kan förebyggande behandling ges till personer som utsatts för vissa av dessa virus. Din läkare kommer informera dig om det finns sådan behandling att ge till dig.

Hur smittar ebola?

Den som smittas har oftast haft nära kontakt med någon som är sjuk, till exempel tagit hand om en person som är sjuk utan att använda korrekt skyddsutrustning.

Ebola kan smitta från en sjuk person till en annan genom kontakt med kroppsvätskor, inklusive vid sexuell kontakt.

Smitta kan också ske via föremål som varit i kontakt med kroppsvätskor från en ebolasjuk person.

Ebola smittar inte via luften och en person kan inte smitta innan hen har fått symtom.

Att sticka sig på en nål som använts till någon som är sjuk i ebola innebär en särskilt hög risk att smittas.

Vad ska jag tänka på?

- Du bör om möjligt använda egen toalett och sova ensam. Berätta för din läkare om du inte har möjlighet till det.
- Kontrollera din kroppstemperatur två gånger per dag (morgon och kväll).
- Ring omgående vården (se kontaktuppgifter på sista sidan) om
 - du skulle ha 38 grader eller mer
 - du känner dig sjuk eller märker av något av de symptom som beskrivs under rubriken "Vad är ebola?"

Ebola är en samhällsfarlig sjukdom enligt smittskyddslagen och för att minska risken att smitta andra om du skulle bli sjuk, måste du följa de regler som din läkare ger dig, så kallade förhållningsregler.

Förhållningsregler

- Du måste hålla kontakten med din behandlande läkare på det sätt som du får beskrivet för dig.

- Dela inte handduk, rakblad, tandborste med andra, ät inte från samma tallrik eller drick ur samma glas/flaska som andra. Tvätta händerna noggrant efter toalettbesök.
- Du måste informera sjukvårdspersonal om att du har utsatts för risk att ha smittats av ebola.
- Du ska inte gå till ditt arbete, skola eller förskola. Om du kan arbeta på distans eller på annat sätt som gör att du inte är i nära kontakt med andra kan det gå bra att arbeta. Du ska inte heller delta i aktiviteter på fritiden som kan innebära kroppskontakt med andra, som till exempel idrottsträning.
- Du ska inte donera blod eller organ.
- Du ska inte låna ut eller ge bort injektionsverktyg som redan har använts.
- Du måste informera sexualpartners om att det finns en risk att du bär på ebolavirus.

Hur länge gäller förhållningsreglerna?

Din läkare berättar för dig hur länge förhållningsreglerna gäller.

Vanligtvis gäller de upp till tre veckor.

Tycker du att de förhållningsregler du fått är fel?

Du kan begära att smittskyddsläkaren i din region prövar beslutet om förhållningsregler. Du kontaktar då smittskyddsläkaren i din region.

[Kontaktuppgifter till smittskyddsläkare |](#)

[Smittskyddsläkarföreningen \(slf.se\)](http://smittskyddslakarforeningen.slf.se)

Du kan också komma i kontakt med smittskyddsläkaren genom att ringa sjukvårdens växel i din region.

Innan en sådan prövning är klar måste du följa de regler du har fått.

För att ytterligare minska risken att smitta andra är du dessutom skyldig att

- undvika resa, men om en resa är mycket viktig, till exempel om en nära anhörig är svårt sjuk och vårdas på annan ort, bör du

samråda med din läkare om och hur en resa kan göras på ett säkert sätt, se kontaktuppgifter längst ner

- skjuta upp planerad vård som inte är akut, till exempel tandläkarbesök eller andra ingrepp
 - Behöver du uppsöka akut sjukvård ska du informera vården om att du har utsatts för risk att ha smittats av ebola.
- inte utsätta dig för ingrepp där det kan bli en hudblödning (till exempel tatuering och piercing)
- avstå från att amma
- befinna dig på plats där du säkert kan transportera dig till sjukvården
- undvika större sociala sammanhang och evenemang.

Mer information

[Ebola | 1177 \(1177.se\)](http://Ebola | 1177 (1177.se))



Kontaktuppgifter

Telefon

smittskyddsenhet.....

Telefon

infektionsklinik.....