

## Till dig som haft nära kontakt med person som har covid-19

För hushållskontakter till ett bekräftat fall gäller särskilda förhållningsregler

### **Du har haft nära kontakt med en person som har covid-19 och kan då ha utsatts för smitta.**

Med nära kontakt menas kontakt inom 2 meter sammanlagt minst 15 minuter under 24 timmar.

### **Det är viktigt att du tar ansvar för att inte föra eventuell smitta vidare.**

- Var uppmärksam på symtom som kan vara covid-19 i 14 dagar efter senaste nära kontakt med den smittade.  
Vid symtom ska du stanna hemma, snarast ta prov för covid-19 och inte träffa personer utanför hushållet i väntan på provsvar.
- Avstå idrotts- och andra fritidsaktiviteter i 7 dagar efter senaste nära kontakt med den smittade. Covid-19 kan smitta innan du får symtom.
- Arbeta hemifrån om du kan. Barn/elever som är symtomfria kan gå till förskola, skola och gymnasium. Vid högre utbildning såsom högskola och universitet är det önskvärt att du studerar hemifrån om du kan.

### **Provtagning av symtomfria vuxna och barn från 6 år (från förskoleklass)**

- Ta prov för covid-19 snarast efter att du fått information om att du kan ha utsatts för smitta. Ta ytterligare ett prov dag 5 efter senaste nära kontakt med den smittade.  
Om det redan gått 4 dagar från den senaste nära kontakten räcker det med 1 prov.  
Har det gått mer än 7 dagar sedan den senaste nära kontakten behöver du inte lämna prov.  
Läs mer om hur du provtar dig på [1177.se](https://www.1177.se). Provtagningen är kostnadsfri.
- Om du inte kan arbeta hemifrån kan du gå till arbetet i väntan på provsvar, så länge du är helt symtomfri.
- Barn/elever kan gå i skola/fritidshem i väntan på provsvar, så länge de är helt symtomfria.

### **Vad gäller om jag haft covid-19?**

Om du senaste halvåret haft covid-19, gäller inte instruktionerna ovan. Du ska stanna hemma vid symtom, men behöver inte ta prov för covid-19.

### **Vad gäller om jag är vaccinerad mot covid-19?**

Om du är fullvaccinerad sedan minst 2 veckor gäller inte instruktionerna om att avstå fritidsaktiviteter. Du behöver inte heller lämna prov om du inte har symtom. Du som arbetar inom vård- och omsorg ska dock provta dig på samma sätt som icke-vaccinerade, dvs snarast och ytterligare en gång 5 dagar efter senaste nära kontakt med den smittade (se ovan).

Vaccinerade som får symtom ska stanna hemma och ta prov.

## Fakta om covid-19

### *Hur lång är inkubationstiden?*

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

### *Vilka symtom är vanliga vid covid-19?*

Feber, förkylningssymtom (såsom snuva, hosta och halsont), förlust av lukt och smak, huvudvärk, muskelvärk, magbesvär och diarré. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, men 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 eller hostar bildas smittsamma droppar i luften. Då kan den som står nära bli smittad. När dropparna fallit ner på ytor eller föremål kan smitta föras vidare därifrån, oftast via händerna.

### *Allmänt förebyggande åtgärder som gäller alla*

- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten
- Håll avstånd till andra
- Hosta och nys i armvecket