

Datum: _____

Mottagare: _____

Avsändare: _____

Information till dig som kan ha varit utsatt för smitta från person med covid-19

Varför får jag denna information?

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller kommer att bli sjuk men du ska vara extra observant på symtom och testa dig om du får symtom. En del blir bara lite sjuka, men kan ändå smitta andra.

Hur smittar covid-19?

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller till och med pratar 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. Om en person petar sig i ögon, näsa utan att ha tvättat händerna, kan viruset komma in i kroppen den vägen.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Symtom på covid-19 kan vara ett eller flera av följande; feber, hosta, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, värk i muskler och leder, illamående, diarré. Det är vanligt att man förlorar lukt- och smaksinne. Symtomen kan vara lindriga.

När skulle jag kunna insjukna?

Inkubationstiden är i regel 2-14 dygn men oftast 2-5 dygn. Var under hela denna tid uppmärksam på om du får några symtom.

Behöver jag isolera mig under denna 14-dagarsperiod?

- Du behöver inte stanna hemma från arbete och skola.
- Du ska träffa så få människor som möjligt på fritiden.
- Du ska vara extra observant på symtom och ta prov för covid-19 vid symtom, även lindriga.
- Vid symtom – ta prov. Isolering i väntan på provsvar.

Vad ska jag göra om jag får symtom?

Känner du dig det minsta sjuk ska du omedelbart isolera dig, det vill säga helst bara träffa dem du bor med.

Får du symtom på arbetet ska du meddela din chef och omedelbart gå hem!

Försök hålla ett avstånd på minst en meter, gärna två, till dem du bor med, till exempel genom att vara i ett eget rum, inte äta tillsammans med andra och inte dela badrum. Använd egen handduk och rengör/desinficera ytor, till exempel vattenkranar och dörrhandtag, som man rör vid ofta i hemmet. Var noggrann med att tvätta händerna och att hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.

Behöver jag provta mig för covid-19?

Ja, om du har symtom. Medan du väntar på provsvaret ska du bete dig som om du hade covid-19, alltså stanna hemma och undvika nära kontakter, samt vara noga med hygien. Provtagningsrekommendationen gäller vuxna och barn över 6 år.

Testning för pågående covid-19 hos barn i förskoleålder rekommenderas i allmänhet inte. För mer information om barn i förskoleålder, se informationsblad [Information och instruktioner till vårdnadshavare vid konstaterat fall av covid-19 på förskola](#) på Smittskydd Värmlands hemsida och 1177.se.

Hur gör jag när jag ska provta mig för covid-19?

Se information [1177.se/Varmland](https://www.1177.se/Varmland).

Behöver jag söka vård?

De flesta får lindriga symtom och klarar sig med egenvård i hemmet, framförallt vila, vätska och febernedsättande. För mer info, se 1177.se.

Om du behöver uppsöka sjukvård, till exempel får svårt att andas eller försämras kraftigt är det viktigt att du först ringer 1177 för hänvisning till rätt vårdinstans. Vid besök i vården ska du inte vistas i väntrum eller använda kommunala färdmedel.

Om du är livshotande sjuk ring 112.

Vad gäller om jag redan haft covid-19?

Efter att ha haft covid-19 bedöms risken för att återinsjukna i covid-19 som mycket liten, under åtminstone sex månader, men du ska **stanna hemma tills du känner dig frisk**.

Om du senaste sex månaderna har haft konstaterad covid-19* så gäller inte dessa anvisningar.

*Positivt PCR-prov taget från saliv/svalg/näsa eller antikroppstest som uppfyller kriterier för godkänd prestanda enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer.

Vad kan alla göra för att hindra smittspridning av covid-19?

Alla bör följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd, som gäller även om man inte vet om att man utsatts för risk att smittas av covid-19:

- Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.
- Om det är möjligt – gå, cykla eller använd andra alternativa färd sätt.
- Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.
- Håll avstånd till andra på bussen, tåget och andra allmänna färdmedel.
- Undvik att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.
- Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.

Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

1177 Vårdguiden: <https://www.1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/>

Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/>