

Datum: _____

Mottagare: _____

Avsändare: _____

Information till personal som exponerats för covid-19

Varför får jag denna information?

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av det nya coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar 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 coronavirus?

Coronavirus 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.

Behöver jag isolera mig under denna 14-dagarsperiod?

Så länge du känner dig frisk och inte har några symtom kan du leva och arbeta som vanligt under förutsättning att du följer basala hygienrutiner och verksamhetens rutiner för skyddsutrustning när du arbetar.

Följ också Folkhälsomyndighetens allmänna råd, se nedan.

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!

Behöver jag provta mig för coronavirus?

Om du får symtom bör du provtas i tidigt skede, helst dag 1 till 4 efter symtomdebut. Kontakta din chef som ombesörjer att provtagning sker via Region Värmlands personalprovtagning. Meddela din chef provsvaret. (Obs! Beställ inte prov via 1177.se).

Vad ska jag mer göra om jag blir sjuk?

Stanna hemma i minst sju dagar från symtomdebut. Du måste också vara symtomfri i minst 48 timmar innan du bedöms som smittfri och kan återgå till arbete.

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.

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 tillhör en riskgrupp (till exempel är 70 år eller äldre, har hjärt- eller lungsjukdom, diabetes, cancer) ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.

Om du behöver uppsöka sjukvård, till exempel får svårt att andas eller försämras kraftigt när du varit sjuk flera dagar, 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?

Om du senaste sex månaderna har haft konstaterad covid-19-infektion (med ett positivt PCR-prov taget från spott/svalg/näsa eller påvisade antikroppar analyserade på laboratorium) så gäller inte dessa anvisningar. Efter att ha haft covid-19 bedöms risken för att återinsjukna i covid-19 som mycket liten, under åtminstone sex månader.

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 färdmedel.
- Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.
- Håll avstånd till andra på bussen, tunnelbanan, spårvagnen 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.
- Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du undviker platser där människor samlas och att du begränsar dina fysiska kontakter.

Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

Smittskydd Värmland: <https://www.regionvarmland.se/vardgivarwebben/vard-och-behandling/smittskydd-varmland/Sjukdomar/covid-19-2/>

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/>

Har du andra frågor om det du informerats om här kan du kontakta din chef.