

Information till dig som är kontakt till person med bekräftad covid-19

Du har identifierats som en kontakt till en person som är smittad av det nya coronaviruset som orsakar sjukdomen covid-19. Du själv har inte konstaterats vara smittad eller smittsam, men du kan ha varit utsatt för smitta på ett sådant sätt att du kan bli sjuk och i så fall också bli smittsam.

Vid covid-19 blir en person smittsam från det att personen får symtom. Infektionen blir oftast lindrig med milda luftvägssymtom och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelsmär, halsont, huvudvärk och magbesvär med diarréer. Det tar cirka 2 till 14 dagar från det att personen smittas till att den blir sjuk (inkubationstiden). Vanligast är fem dagar. Smittsamhet kvarstår tills att en smittad person varit helt symtomfri under två dygn.

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 har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. För att bli smittad av covid-19 måste smittämnet hamna på slemhinnor i ögon, näsa eller mun. Smittan är känsligt för vanliga rengöringsmedel som flytande tvål samt yt- och handdesinfektionsmedel som används i sjukvården. För att undvika att bli smittad är det därför viktigt att vara noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna) och att undvika att beröra sitt eget ansikte (ögon, näsa, mun) med otvättade händer.

Följ nedanstående instruktioner för att undvika smittspridning

- **Ha goda hygienrutiner:** tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten och hosta i armvecket eller i näsduk. Använd handdesinfektionsmedel vid behov. Hosta inte mot andra människor.
- **Håll avstånd:** I de fall du kan, håll ett avstånd till andra på cirka 2 meter.
- **Ingen symtom:** Så länge du inte har några symtom kan du leva som vanligt.
- **Om du har allmänna frågor om covid-19:** ring telefonnummer 113 13 om du inte har några symtom, men har allmänna frågor om covid-19. Information finns även på www.1177.se, www.krisinformation.se och www.folkhalsomyndigheten.se.
- **Om du får symtom på covid-19 (se ovan):** Undvik att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll. Det gäller tills du varit helt symtomfri under två dygn. Under den tiden får du inte resa med allmänna kommunikationsmedel, som buss eller taxi, varken inom Sverige eller utomlands.
- **Vid akuta symtom:** Om du får akuta symtom och är i behov av sjukvård ska du kontakta vården via 1177 Vårdguiden på telefonnummer 1177. Berätta att du varit utsatt för covid-19. Du ska inte besöka sjukhus eller vårdcentral utan att ringa först.