

Innehållet gäller Kalmar län

Till dig som kan ha blivit utsatt för smitta av covid-19

Den här informationen gäller dig som nyligen har haft nära kontakt med en person med covid-19 i smittsamt skede.

Vad innebär nära kontakt?

Med nära kontakt menas att ni umgåtts med kortare avstånd än 2 meter under mer än 15 minuter. Du kan då ha utsatts för smitta av coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid och testa dig för att se om du har blivit smittad.

När skulle jag kunna bli sjuk?

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

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 och diarré. Förlust av luktsinnet, och därmed smaksinnet, är vanligt. Många gånger är symtomen milda men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård. Om du plötsligt blir mycket sämre eller om du har andningsbesvär även när du vilar ska du kontakta vården omgående.

Hur smittar coronavirus?

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Om man är nära den personen kan man bli smittad. När dropparna fallit ner på ytor eller föremål kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händer. Om man petar sig i ögon eller näsa utan att tvättat händerna kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför det är viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

Ska jag testa mig för coronavirus?

Du som får denna information **ska testa dig så snart som möjligt**. Om testet är negativt bör du testa dig på nytt **fem dagar** efter att du senast träffade personen med covid-19. Om det gått mer än 4 dagar sedan den senaste nära kontakten behöver du endast testa dig vid ett tillfälle. Om det gått mer än 7 dagar sedan senaste nära kontakten rekommenderas ingen testning. **Denna rekommendation om testning gäller inte för barn och elever i förskola och grundskola.**

Om du får symtom, även lindriga sådana ska du omedelbart isolera dig, inte träffa andra samt testa dig för covid-19. [Här står det hur du ska gå tillväga för att boka provtagning.](#)

Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare. Du måste därför fortsätta att följa instruktionerna nedan under sammanlagt 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta.

Vad behöver jag tänka på nu?

Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta ska du vara observant på symtom som kan vara tecken på covid-19 och du bör träffa så få personer som möjligt. Detta gäller även om du är vaccinerad mot covid-19.

Även om du känner dig frisk innebär detta följande:

- Du bör träffa så få människor som möjligt och hålla avstånd från dem du träffar (1,5–2 meter), gäller alla situationer. Skälet till detta är att man kan vara smittsam även om man inte har symtom.
- Undvik att träffa vänner och hoppa över dina vanliga fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- Arbeta hemifrån om du kan. Om du inte kan arbeta hemifrån är det särskilt viktigt att du testar dig enligt ovan och håller avstånd till andra medarbetare på arbetet. Om du går i skola kan du fortsätta göra det så länge du känner dig helt frisk.
- Du bör undvika att vistas inomhus i allmänna lokaler eller i affärer.
- Undvik att resa med kollektivtrafiken om du inte måste, undvik rusningstid.
- Informera din arbetsgivare att du är exponerad för covid-19 om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller omsorg (speciellt med riskgruppen äldre).
- Vid all kontakt med hälso- och sjukvård ska du informera om detta brev.

Gäller detta om jag redan har haft covid-19?

Om du tidigare, inom sex månader, har haft konstaterad covid-19-infektion och haft ett positivt PCR-prov taget från mun/svalg eller påvisade antikroppar analyserade på laboratorium med metod som uppfyller Folkhälsomyndighetens krav så gäller inte dessa anvisningar. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, till dess du är helt frisk.

Redaktör:

Elisabeth Andersson, 1177 Vårdguidens webbredaktion, Region Kalmar län

Granskare:

Lisa Labbé Sandelin, Smittskyddsläkare, Region Kalmar län