

Rekommendation vid sjukdom

Barn och vuxna som känner sig sjuka bör alltid stanna hemma från arbetet, skolan, förskolan och andra aktiviteter. De bör också undvika nära kontakt med andra.

Barn och vuxna som får symtom som är snabbt övergående, till exempel om du vaknar och är lite hängig men redan nästa dag känner dig helt bra, behöver inte provtas för covid-19. Däremot bör du ändå stanna hemma två dygn utan symtom för att vara riktigt säker på att du inte blir sjuk. Därefter kan du gå tillbaka till förskola, skolan, arbete och andra aktiviteter.

Om symtomen har en tydlig orsak som du känner igen sedan tidigare, och inte kan antas bero på covid-19, behöver du inte stanna hemma. Sådana orsaker kan vara till exempel migrän eller allergi.

Rekommendation kring provtagning för pågående infektion av covid-19

Region Kalmar län följer Folkhälsomyndighetens vägledning och ger följande rekommendationer kring provtagning för pågående infektion av covid-19:

- **Barn i förskoleåldern, 1-6 år, behöver inte ta prov för covid-19 när de är sjuka. Undantaget om en läkare eller sjuksköterska tycker att det behövs.**

Det här gäller kring att stanna hemma: När ett barn som går på förskola eller hos dagbarnvårdare blir sjukt ska barnet stanna hemma minst 2 dygn efter att det blivit friskt. Barn som har varit hemma från förskolan i 7 dygn för en infektion och sedan tillfrisknar och är pigga kan gå tillbaka till förskolan även om de skulle ha kvar milda symtom så som lätt snuva eller hosta.

Tänk på! Ibland har barn i den här åldern lätta besvär som snabbt går över och som inte är tecken på sjukdom. Då behöver man inte vara hemma från förskolan eller dagbarnvårdaren. Det kan till exempel handla om en enstaka hostning eller att näsan rinner efter att man varit ute. Som förskolepersonal kan man då avvakta lite först och se om besvären verkar fortsätta innan man skickar hem barnet.



Region Kalmar län

Källa: https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/?exp=79716#_79716

- **Barn i skolåldern och vuxna rekommenderas provtagning.**

Om du har varit sjuk och fått ett negativt provsvar som visar att du inte har covid-19 ska du stanna hemma så länge du är sjuk. Du ska vara feberfri och känna dig frisk innan återgång till jobbet eller skolan, men det behöver inte ha gått minst sju dygn sedan du blev sjuk.

Du som har en konstaterad covid-19-infektion ska stanna hemma i minst sju dygn efter att du har insjuknat. Du ska även ha varit feberfri de två sista dygna och tydligt känna dig bättre. Du kan dock fortsatt ha torrhosta och bortfall av lukt- och smaksinne men om du mår bra för övrigt och det gått minst sju dygn sedan du insjuknade kan du gå tillbaka till skolan eller jobbet.

Källa: https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/?exp=79716#_79716

Rekommendationer för anhöriga

Barn och elever som har syskon eller andra familjemedlemmar som är sjuka (som inte har testat sig eller som är bekräftat negativa för covid-19) kan gå till förskola, grundskola eller gymnasieskola som vanligt. I hushåll där någon är sjuk är det extra viktigt att vara uppmärksam på symtom hos övriga i hushållet.

Vårdnadshavare som är sjuka ska inte lämna eller hämta barn i förskola eller skola.

Vid varje fall av bekräftad covid-19 ger ansvarig läkare instruktioner om vad som gäller avseende återgång till skola/arbete och vad som gäller för övriga familjemedlemmar.

Källa: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/verksamheter/information-till-skola-och-forskola-om-den-nya-sjukdomen-covid-19/>

Hur går provtagning för pågående covid-19-infektion i Region Kalmar län till?

För att genomföra provtagning ska du ha haft något av följande symtom i minst 24 timmar: hosta, feber, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, diarré eller smak- och luktbortfall.

Provtagning bokas via e-tjänsterna på 1177.se. Invånaren loggar in med e-legitimation och följer instruktionerna. I första hand rekommenderas självprovtagning genom att ett egenprovtagningsskit beställs och hämtas av ombud på ett av de valbara apoteken. Om invånaren inte har tillgång till ett ombud kan man istället boka en assisterad provtagning, vilket innebär att man får hjälp av sjukvårdspersonal för att testa sig. Det erbjuds vid Astrakanen Emmaboda samt i anslutning till hälsocentralerna i Borgholm, Mönsterås, Torsås och Vimmerby.

1177 Vårdguiden på telefon kan aldrig vara behjälpliga med ärenden kopplat till provtagning för covid-19. Istället hänvisas invånare till [Supporten för 1177 Vårdguidens e-tjänster](#) om t.ex. provsvar uteblir.

I de fall där invånaren saknar e-legitimation och inte har möjlighet att skaffa detta kan denna vända sig direkt till sin hälsocentral för att få hjälp med provtagning för pågående covid-19-infektion.

Påminnelse: Skaffa e-legitimation redan nu, så är du redo om du behöver provtas för covid-19!

Sprid gärna information till elever och föräldrar om att ungdomar mellan 13 och 17 år behöver en egen e-legitimation för att logga in till e-tjänsterna på 1177.se och boka en provtagning. För att logga in på 1177.se krävs ett riktigt BankID eller Freja eID Plus. Vissa banker har en enklare typ av en e-legitimation som enbart gäller för bankens egna tjänster. Dessa fungerar inte för 1177.se.