

## Informationsblad kontakt - covid 19

Du får denna information då du kan ha befunnit dig i närheten av någon person som har testats positivt för covid-19 och kan ha utsatts för smitta i samband med ditt besök inom vård- och omsorg. Det är inte säkert att du har blivit smittad eller blir sjuk. Det är viktigt att du, liksom alla andra, tar ansvar för att inte föra smittan vidare.

Coronavirus smittar mer när man blir sjuk och har symtom. Du kan också vara smittsam lite innan du börjar känna dig sjuk. Tiden från det att man smittas tills man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligen 5 dagar. Coronavirus smittar framförallt 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. Likaså kan viruset spridas via händerna, antingen via ytor eller efter kontakt med slemhinnor. Det är därför viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

### **Under 14 dagar från den .../... gäller följande: (även om du är vaccinerad mot covid-19)**

- Var observant på symtom som kan vara tecken på covid-19. Vanliga symtom är feber, hosta, halsont, huvudvärk, muskelvärk, snuva, försämrat lukt-och smaksinne samt magbesvär med diarréer. Om du får symtom, även milda, ska du omedelbart isolera dig och inte träffa andra. Kontakta din vårdcentral för provtagning. Om du är vårdpersonal ska du provtas via personalprovtagningen enligt rutin för personalprovtagning. Berätta att du är en nära kontakt till en person med covid-19. Detta gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112. Även vid ett negativt provsvar ska du fortsatt vara uppmärksam på symtom. Vid nya symtom ska du kontakta vårdcentralen för ny bedömning.
- Träffa så få personer som möjligt, undvik att träffa vänner och avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra. Håll avstånd till dem du ändå måste träffa (2 meter), både inom- och utomhus. Du kan vara smittsam innan du börjar känna dig sjuk.
- Arbeta hemifrån om du kan. Om detta inte är möjligt är det särskilt viktigt att distans kan hållas till övriga medarbetare på arbetsplatsen. Barn kan gå i grundskola och förskola om de känner sig helt friska.

Denna information gäller inte om du de senaste sex månaderna har haft covid-19 som bekräftats med PCR-eller antigen test. Var ändå uppmärksam på symtom och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk tills du är helt frisk.

Läs mer om covid-19 på: [www.1177.se/Kronoberg/corona](http://www.1177.se/Kronoberg/corona)