

## Till dig som har haft kontakt med person som har covid-19

För personer inom samma hushåll, se smittskyddsblad ”Information och förhållningsregler till hushållskontakter”.

En person du nyligen haft kontakt med under smittsam fas (upp till 48 timmar innan symtomdebut) har covid-19 och du kan ha utsatts för smitta. Det är inte säkert att du har blivit smittad eller blir sjuk men det är viktigt att du, liksom alla andra, tar ansvar för att inte föra smittan vidare. Skulle du redan ha eller få symtom ska du genast kontakta vården för testning. 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 cirka 5 dagar.

### Under 14 dagar från den dag ( / ) du träffade person som testades positivt:

- 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. 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/ungdomar kan gå i förskola/grundskola/gymnasieskola om de känner sig helt friska.

**Till dig som haft nära kontakt, avstånd mindre än 2 meter och under sammanlagt minst 15 minuter under ett dygn, med den smittade.** (Gäller för ungdom eller vuxen från högstadiet och äldre – även om du inte har symtom).

- Testa dig dag 5 från provtagningsdatum för den smittade individen. Kontakta din vårdcentral för provtagning.
- Arbeta hemifrån i så stor utsträckning som det är möjligt i väntan på provsvar. Om detta inte är möjligt är det särskilt viktigt att avstånd kan hållas till övriga medarbetare på arbetsplatsen.
- Elever i högstadie- och gymnasieskola kan gå till skolan i väntan på provsvar men inte delta i fritidsaktiviteter utanför skolan.
- Om du får besked mer än en vecka efter att du senast träffade personen som är smittsam behöver du inte prova dig alls.

**Till dig som haft covid-19 senaste sex månaderna som bekräftats med PCR- eller antigen test, eller vaccinerats med två doser för minst två veckor sedan gäller inte denna information.**

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)