

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

(de som är hushållskontakter får annan information)

En person du nyligen haft nära kontakt med har covid-19 och du kan ha utsatts för smitta. Med nära kontakt menas att ni träffats med ett avstånd på mindre än 2 meter under sammanlagt 15 minuter eller mer under ett dygn.

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 symtom ska du genast kontakta vården för testning. **Denna information gäller även dig som är vaccinerad mot covid-19.**

**Det tar 2 till 14 dagar från det att man smittats till man eventuellt blir sjuk, vanligast är fem dagar. Om du får symtom, även lindriga, ska du omedelbart isolera dig och inte träffa andra. Provtä dig så snart som möjligt, antingen via vårdcentral, 1177.se eller enligt rutin hos din arbetsgivare.**

**Om du behöver söka vård på grund av dina symtom eller av annan orsak berätta att du är en nära kontakt till en person med covid-19. Vid akuta allvarliga besvär ring 112.**

## **Provtäning - vem och när?**

Detta gäller om du är vuxen eller ungdom från gymnasieålder och äldre – även om du inte har symtom:

- Testa dig för covid-19 så snart som möjligt efter att du fått information om att du kan varit utsatt för smitta via vårdcentral, 1177.se eller enligt rutin hos din arbetsgivare.
- Ta nya prover 5 dagar efter att du senast varit i kontakt med personen som är smittsam.
- Om du får besked 4 till 7 dagar efter att du senast träffade personen som är smittsam behöver du bara provta dig en gång.
- Om du får besked mer än en vecka efter att du senast träffade personen som är smittsam behöver du inte provta dig alls.
- Om du inte kan arbeta hemifrån rekommenderas att du tar ett extra prov mellan första och sista provet. Det är också särskilt viktigt att du håller så mycket avstånd du kan till andra på ditt jobb eller gymnasieskola innan du fått besked om provsvar.

### **Tänk på följande under de 14 dagar från den dag du träffade den person som är smittsam:**

- Träffa så få personer som möjligt; undvik att träffa vänner och avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra. Om du måste träffa andra håll avstånd, helst minst 2 meter både inomhus och utomhus. Du kan vara smittsam innan du börjar känna dig sjuk.
- Arbeta hemifrån om du kan. Den som känner sig helt frisk kan gå till förskola, grundskola, gymnasium och högre utbildning enligt den verksamhetens riktlinjer och ska följa rekommendationen ovan om provtagning.

#### **OBS!**

**För dig som arbetar inom vård och omsorg** kan andra bedömningar gälla för om du betraktas som en nära kontakt på arbetsplatsen. Det kan också finnas lokala rutiner för var/hur du ska provtas. Kontakta din chef för mer information.

### **Denna information gäller inte dig som:**

- det senaste halvåret har haft covid-19 som bekräftats med PCR- eller antigen test
- har antikroppar som påvisats i blodprov upptill ett halvår från ett misstänkt infektionstillfälle. Halvåret räknas från infektionstillfället och inte från tidpunkten för antikroppstestet.

### **Vanliga frågor och svar**

#### **När är jag en nära kontakt?**

Som en tumregel måste du ha haft nära kontakt inom 2 meter, sammanlagt mer än 15 min inom ett dygn. Risken att drabbas av smitta är också betydligt större vid kontakter inomhus och vid nära kontakter längre än 15 minuter.

#### **Vilka symtom är vanliga vid covid-19?**

Feber, hosta, halsont, huvudvärk, muskelvärk, snuva, försämrat lukt- och smaksinne samt magbesvär med diarréer. De flesta blir lindrigt sjuka med milda symtom, men en del får andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

#### **Hur smittas covid-19?**

Genom dropp- och kontaktsmitta. När en person hostar, nyser eller till och med pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som befinner sig nära kan bli smittad. När dropparna hamnar på föremål eller ytor kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händerna. Om man petar sig i ögonen eller näsan kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

**Läs mer** om covid-19 på [Vårdguiden 1177](#)