

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. 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.

Det tar 2 till 14 dagar från det att man smittats till man eventuellt blir sjuk, vanligast är 5 dagar.

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 smittar 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.

Under 14 dagar från den dag du träffade den person som är smittsam, gör följande:

- Var observant på symtom som kan vara tecken på covid-19. 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, gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112. Vid 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 (1,5 - 2 meter), både inom- och utomhus. Du kan vara smittsam strax 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.

Denna information gäller inte:

- Om du det senaste halvåret har haft covid-19 som bekräftats med PCR- eller antigenstest.
- Om antikroppar påvisats i blodprov gäller ett halvår från ett misstänkt infektionstillfälle, men tiden räknas alltså från infektionstillfället och inte från tidpunkten för antikroppstestet.

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