

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

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. Du ska snarast kontakta din vårdcentral för att bli provtagen. Berätta att du är en nära kontakt till en person med covid-19. Vid akuta allvarliga besvär ring 112. Även om du får ett negativt provsvar ska du fortsatt vara uppmärksam på symtom tills de 14 dagarna gått. 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. Undvik också att gå i affärer och vistas i allmänna lokaler samt att resa med kollektivtrafiken. 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. Barn kan gå i skola och förskola om de känner sig helt friska.
- Om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller äldreomsorg och någon du bor ihop med har covid-19, bör du informera din chef om att du är utsatt för smitta.

**Gäller denna information om jag redan haft covid-19?** Om du de senaste sex månaderna har blivit provtagen och fått diagnosen covid-19 eller har tagit ett blodprov som påvisat antikroppar mot covid-19 (analyserat på laboratorium med metod som uppfyller Folkhälsomyndighetens krav) så 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 [Vårdguiden 1177](#)