

## Informationsblad till närkontakter covid-19

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av det nya coronaviruset, som orsakar covid-19.

### Vad innebär det här för mig?

Genom smittspårning har det framkommit att du varit i nära kontakt med en person som var smittsam i covid-19. Det innebär att du kan ha utsatts för smitta och skulle kunna bli sjuk. För att minska risken att smittan sprids vidare är det viktigt att du följer instruktionerna i detta informationsblad.

### Hur ska jag leva så länge jag känner mig frisk?

- Var uppmärksam på om du inom 14 dagar får symtom såsom förkylning, hosta, feber, huvudvärk, muskelsmär, andningsbesvär, magbesvär med diarré eller förlust av lukt- och smaksinne.
- Begränsa dina sociala kontakter så mycket som möjligt:
  - arbeta hemifrån om du har möjlighet
  - om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller omsorg, bör du informera din arbetsgivare om att du utsatts för smitta
  - undvik kollektivtrafik om du har möjlighet
  - undvik att träffa personer som är >70 år eller av annan anledning tillhör riskgrupp
  - avstå om möjligt från gruppaktiviteter, som fester, träning i grupp eller icke nödvändiga resor
- Skolbarn ska gå i skolan så länge de är fullt friska.
- Var noggrann med att tvätta händerna ofta och att hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.

### Vad ska jag göra om jag får symtom?

- Stanna hemma redan vid milda symtom, som t ex halsont, snuva eller huvudvärk. Undvik att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll.
- Kontakta din vårdcentral för provtagning för covid-19. Vuxna och skolbarn bör provtas så snart som möjligt vid misstänkta symtom. Förskolebarn ska i första hand stanna hemma utan provtagning för covid-19. Vid besök i vården ska du undvika att vistas i väntrum och att använda kommunala färdmedel.
- Vid behov av sjukvårdsrådgivning kontaktas 1177 eller ordinarie vårdcentral. Berätta om dina symtom och att du blivit utsatt för smitta.
- Om du blir livshotande sjuk och behöver akut medicinsk vård ska du ringa 112.

### När är risken över?

Tiden från det att man smittas till man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) är ofta runt 5 dagar, men kan variera från 2 till 14 dagar. När det gått mer än 14 dagar efter att du utsatts för smitta finns det inte längre någon risk för att bli sjuk från det smittotillfället. Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

#### 1177 Vårdguiden

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/covid-19-coronavirus/>

#### Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>