Information och instruktioner till nära kontakt till fall av covid-19

(de som är hushållskontakter får en annan information)

Varför får jag denna information?

En person som du nyligen har haft kontakt med har covid-19. Du kan då ha utsatts för smitta av coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller blir sjuk, men du bör ta del av den här informationen för att förstå vad som gäller för dig.
Särskilda rekommendationer gäller för vård- och omsorgspersonal. Kontakta din chef.

Vad är en nära kontakt?

Huvudregeln för nära kontakt till en smittsam person är att man varit närmare än 2 meter mer än 15 minuter under dagen. I en liten lokal inomhus kan man bli en nära kontakt även om avståndet varit mer än 2 meter. Smitta kan förekomma 48 timmar före det att en person med covid-19 börjar känna symtom

När skulle jag kunna bli sjuk?

Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast 3–5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Feber, snuva, nästäppa, hosta, andningsbesvär, halsont, huvudvärk, muskelvärk, försämrat lukt- och smaksinne, magbesvär och diarréer. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, medan en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Hur smittar coronavirus?

Covid-19 smittar i första hand vid nära kontakter mellan personer genom små och stora droppar från luftvägarna. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Dessa droppar kan variera i storlek, där vissa snabbt faller ned på marken medan mindre droppar svävar längre i luften. Smittan kan ta sig in i kroppen både vid inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

Vad ska jag göra nu?

Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta ska du vara observant på symtom som kan vara tecken på covid-19. Detta gäller även om du är vaccinerad mot covid-19.

För dig som är ovaccinerad eller som bara fått en dos vaccin gäller att du under 7 dagar från senaste smittotillfället: (gäller inte barn)

a. att undvika icke-nödvändiga aktiviteter som innebär nära kontakter utanför hushållet
b. att arbeta hemifrån om du kan.

Smittskyddsenheten, Regionens Hus
901 89 Umeå
Tfn: 090-785 00 00
E-post: smittskydd@regionvasterbotten.se

Skapad 2021-03-09
Reviderat 2021-11-22

region västerbotten

Behöver jag provta mig för coronavirus?

Vid symtom, även lindriga sådana, ska du direkt stanna hemma och ta prov för covid-19. Provtagning kan ske genom egenprovtagning eller genom att ta kontakt med en hälsocentral. Isoleringen kvarstår tills provsvar kommit. Provtagningsrekommendation för barn med symtom gäller från 6 år och uppåt. Yngre barn provtas vid behov efter dialog med sjukvården.

Om du inte har symtom, rekommenderas provtagning om du inte är fullvaccinerad med två doser sedan minst 2 veckor. Särskilt viktigt om du inte kan jobba hemifrån. De som behöver vara på jobbet för att utföra sina arbetsuppgifter får vara det i väntan på provsvar.
Skolungdomar kan fortsätta gå i skolan och delta i fritidsaktiviteter i väntan på provsvar.

Prov på vuxna utan symtom:

- Direkt eller senast dag 5 efter att personen fått reda på att de har varit i nära kontakt till person med konstaterad covid-19.
- Om första provet tas dag 4 eller senare så räcker det med ett prov. Om första provet tas tidigare och är negativt rekommenderas ett nytt prov dag 5 efter att man senast träffade personen med covid-19.
- Om man känner sig frisk och det har gått mer än 7 dagar från det att man senast träffade personen med covid-19 rekommenderas ingen testning.

Prov på barn utan symtom:

- Provtagningsrekommendation utan symtom gäller i första hand från högstadiet och uppåt, För provtagning av yngre barn som nära kontakter i skolan rekommenderas först en dialog med smittskyddsenheten.
- För barn så räcker det med ett prov som tas direkt efter att man fått informationen.
- Om man känner sig frisk och det har gått mer än 7 dagar från det att man senast träffade personen med covid-19 rekommenderas ingen testning.

Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare. Du måste därför fortsätta att följa instruktionerna ovan under sammanlagt 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta.

Gäller detta även om jag redan vaccinerats mot covid-19?

Om du har fått din andra vaccindos mot covid-19 för mer än två veckor sedan omfattas du inte av rekommendationerna att provta dig utan symtom. Får du symtom ska du stanna hemma och provta dig.

Gäller detta även om jag redan har haft covid-19?

Du behöver inte testa dig igen om du vet att du har varit sjuk i covid-19 under det senaste halvåret. Får du symtom under denna period ska du stanna hemma till dessa att du varit påtagligt förbättrad och feberfri i minst ett dygn. Då kan du återgå till arbetet eller skolan
Du kan ha fått veta att du redan haft covid-19 genom ett positivt PCR-test, antigentest eller antikroppstest.