



Information till personer som haft kontakt med någon som har covid-19

Här finns information för dig som nyligen har haft kontakt med en person som har covid-19. Du kan då ha utsatts för smitta. Det är inte säkert att du blivit smittad eller att du blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid. Det är också viktigt att du testar dig om du får symtom.

Tiden från det att man smittas till man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är fem dagar.

Hur smittar coronavirus?

Coronavirus smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som står nära kan då bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. Om en person petar sig i ögon, näsa utan att ha tvättat händerna, kan viruset komma in i kroppen den vägen.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom, till exempel hosta, snuva och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

Behöver jag isolera mig under denna 14-dagarsperiod?

- Du som är vuxen och bor med någon som har covid-19 blir rekommenderad att **stanna hemma i sju dagar** även om du inte har symtom. Detta gäller 7 dygn från provtagning av den hushållskontakt som har konstaterat covid-19. Undantaget är symtomfria barn i grundskolan och förskolebarn, som kan gå till skola och förskola men bör inte delta i fritidsaktiviteter som t.ex. träningar.
- Även om du känner dig helt frisk även under nästa vecka, dvs. dag 7-14 så bör du träffa så få personer som möjligt och se till att hålla avstånd (minst 1 meter, gärna 2 meter) till dem du träffar. I de fall det är möjligt så arbeta hemifrån. Undvik att träffa vänner och avstå från fritidsaktiviteter där du träffar andra personer nära. Skälet är att man kan vara smittsam strax innan man börjar känna sig sjuk. En del blir också bara lite sjuka, men kan ändå smitta andra. Träffa helst bara dem du bor med och var mycket noga med handhygienen.

- Var mycket observant på nytillkomna symtom inom dessa 14 dagar. De flesta som insjuknar gör det 3–5 dagar från misstänkt smittotillfälle. Om du känner dig det minsta sjuk ska du omedelbart isolera dig, dvs. inte träffa någon annan person, och provta dig för covid-19. Boka tid för provtagning via 1177.se. Stanna hemma tills du får provsvar [Provtagning för dig som är sjuk](#)
- Den som inte får arbeta på grund av att hen är konstaterad eller misstänkt smittad kan ansöka om smittbärapeng. [Mer information finns hos Försäkringskassan.](#)
- Om du som får ett positivt provsvar själv är gravid eller har en familjemedlem i ditt hushåll som är gravid, så ska den gravida kontakta sin barnmorska på hälsocentralen den nästkommande vardagen. Det gäller oavsett graviditetsvecka.

När ska jag söka vård?

Om du skulle bli svårt sjuk, till exempel få svårt att andas, eller försämras kraftigt när du varit sjuk flera dagar till en vecka, ring alltid 1177. Om ditt tillstånd är livshotande, ring 112. [Läs mer om vad du kan göra själv om du blir sjuk i covid-19](#)

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

Om du tidigare har haft konstaterad covid-19-infektion och haft ett positivt PCR-prov taget från mun/svalg eller påvisade antikroppar analyserade på laboratorium så gäller inte dessa anvisningar. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, tills du är helt frisk.

Mer information

[Om covid-19 – Region Jämtland Härjedalen](#)

[Folkhälsomyndigheten - frågor och svar om covid-19 \(coronavirus\)](#)

Har du allmänna frågor om det nya coronaviruset kan du ringa 113 13.

Annika Ersson
Biträdande smittskyddsläkare

Micael Widerström
Smittskyddsläkare