

## Du kan ha blivit utsatt för smitta

### (gäller inte dig som bor tillsammans med en smittad person, sk hushållskontakt – du får annan information\*)

Du får den här informationen för att en person i din närhet har covid-19 och du kan vara utsatt för smitta. Redan två dygn innan personen får sina första symtom finns risk för smittspridning. I smittspårningen kartlägger man därför samtliga nära kontakter personen haft från 48 timmar innan personen fick symtom.

Covid-19 orsakas av ett virus som sprids från person till person genom hostning och nysning samt genom så kallad kontaktsmitta, vilket är när smitta sprids via händer, ytor och föremål. Viktigast för att undvika smitta är därför att hålla avstånd och tvätta händerna ofta. Det tar 2-14 dagar från att man smittas tills man får symtom.

Symtom på covid-19 är feber, hosta, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, värk i muskler och leder, illamående och diarré. Symtomen kan vara milda. Det är vanligt att lukt- och smaksinne försvinner.

### Följande gäller för alla som kan ha utsatts för smitta:

Du ska (under 14 dagar räknat från den dagen du senast träffade personen som är smittsam):

- vara extra uppmärksam på symtom. Om du får symtom, även milda, ska du stanna hemma dig och boka tid för självprovtagning. Läs mer och boka tid för provtagning på [www.1177.se/Halland](http://www.1177.se/Halland)
- arbeta hemifrån om det är möjligt. Informera din chef om att du utsatts för smitta med covid-19.
- känna dig helt frisk för att få gå till förskola, grundskola och gymnasium.
- träffa så få personer som möjligt, undvika att träffa vänner och avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- hålla avstånd till de du måste träffa (1,5-2 meter) både inom- och utomhus.
- om du behöver söka vård berätta för vårdpersonalen att du kan ha smittats av covid-19.

Om du haft nära kontakt (mindre än 2 meters avstånd i sammanlagt mer än 15 minuter under 24 timmar) eller återkommande nära kontakt med den smittade **ska du som är vuxen eller går på gymnasiet**:

- provta dig för covid-19 samma dag du får besked om att någon du haft nära kontakt med har covid-19 (eller så snart som möjligt).
- om provsvaret visar att du **inte** har covid-19 (negativt provsvar), boka en ny tid till självprovtagningen och provta dig också dag 5 efter att du senast träffade personen med covid-19. Provtagningarna ska ske även om du inte har några symtom. Skulle du inte hinna få provsvar från första provtagningen till dag 5 så provta dig då dag 6 eller 7, men inte senare än dag 7.

Barn och elever i förskola och grundskola ingår inte i denna rekommendation.

*\*Du som bor tillsammans med personen som har covid-19 ska följa särskilda förhållningsregler som finns på Smittskyddsläkarförningens webbplats [www.slf.se](http://www.slf.se)/ smittskyddsläkarförningen/ smittskyddsblad och heter Information och förhållningsregler till hushållskontakter.*