

Till dig som har haft närkontakt med person som har covid-19

För hushållskontakter finns annan information

Du har nyligen haft närkontakt med en person med covid-19. Det finns risk att du kan ha smittats och att du blir sjuk. Närkontakt innebär att du har träffat en smittsam person inom två (2) meters avstånd i 15 minuter eller mer under smittsam period.

Du som har haft covid-19 eller är vaccinerad, se ruta på sida 3.

Vad ska du göra nu?

Vuxna och ungdomar från årskurs 7, utan symtom

Provta dig för covid-19

- Snarast efter du fått information om att du kan ha utsatts för smitta.
- Ny provtagning ska göras dag fem (5) efter senaste närkontakten med den smittade. Se [1177.se Provtagning covid-19 Värmland](https://www.1177.se/Provtagning-covid-19-Värmland) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning.
- Provtagning ska ske även om du inte har några symtom.
- Om det har gått fyra (4) dagar eller mer sedan senaste närkontakten med den smittade behöver bara ett prov tas.
- Om det har gått mer än sju (7) dagar behöver du inte testa dig utan fortsätta att vara uppmärksam på symtom tills 14 dagar har gått.

Träffa så få personer som möjligt de närmaste 14 dagarna:

- Du bör avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- Arbeta hemifrån om du kan. Om du inte kan arbeta hemifrån är det särskilt viktigt att du försöker hålla avstånd till medarbetare på arbetsplatsen.
- Du som går i skola/förskola kan vara kvar i skolan/förskolan så länge du känner dig frisk.
- Försök hålla ett avstånd på minst en meter, gärna två, till dem du bor med, till exempel genom att vara i ett eget rum, inte äta tillsammans med andra och inte dela badrum. Använd egen handduk och rengör/desinficera ytor, till exempel vattenkranar och dörrhandtag, som man rör vid ofta i hemmet.

Får du symtom, även lindriga, ska du ta prov direkt och stanna hemma i väntan på provsvar.

Vård- och omsorgspersonal utan symtom (gäller även för vaccinerad personal):

- Provtagning ska ske även om du inte har några symtom.
- Prov ska tas så snart som möjligt samt efter fem dagar efter senaste exponeringen. Om det redan har gått fyra dagar innan provtagning räcker det med provtagning dag 5.

Barn utan symtom i förskoleklass samt årskurs 1–6

- Provtas i allmänhet inte utan symtom.
- Rekommenderas att fortsätta gå i skolan.
- Bör avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra de närmaste 14 dagarna efter misstänkt smittotillfälle.
- Får barnet symtom – ta prov snarast och låt barnet stanna hemma i väntan på provsvar. Se [1177.se Provtagning covid-19 Värmland](https://www.1177.se/Provtagning-covid-19-Värmland) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning.

I vissa situationer kan Smittskydd Värmland rekommendera provtagning av barn **utan symtom** i förskoleklass samt årskurs 1-6 i grundskola som led i en utbrottsutredning. Vårdnadshavare kontaktas om denna rekommendation när det är aktuellt.

Barn utan symtom i förskoleålder

- Barn under 6 år provtas i allmänhet inte om de inte är i behov av medicinsk vård.
- Rekommenderas att fortsätta gå i förskolan.
- Bör avstå från fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra de närmaste 14 dagarna efter misstänkt smittotillfälle.
- Får barnet symtom ska det stanna hemma, se informationsblad [Information till vårdnadshavare vid konstaterat fall av covid-19 på förskola](#) på Smittskydd Värmlands hemsida och 1177.se.

I vissa situationer kan Smittskydd Värmland rekommendera provtagning av barn **med symtom** på förskola som led i en utbrottsutredning. Vårdnadshavare kontaktas om denna rekommendation när det är aktuellt.

Översikt provtagning

| Ålder | Med symtom | Utan symtom |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| Barn i förskoleålder | Nej, bara vid symtom som kräver sjukvård | Nej |
| Barn i förskoleklass t.o.m. årskurs 6 | Ja | Nej |
| Vuxna och ungdomar från årskurs 7 | Ja | Ja, snarast samt efter fem (5) dagar |

Du som har haft covid-19 eller är vaccinerad

| <p>Detta gäller för dig som har haft covid-19 någon gång de senaste sex (6) månaderna:</p> | <p>Detta gäller för dig som är vaccinerad mot covid-19 med sin andra dos för minst två veckor sedan:</p> |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Om du är symtomfri behöver du inte provta dig. • Får du symtom som kan vara covid-19 ska du stanna hemma tills du mår bättre. | <ul style="list-style-type: none"> • Om du är symtomfri behöver du inte provta dig. <i>Vård- och omsorgspersonal utan symtom, se ruta sida 2.</i> • Får du symtom som kan vara covid-19 ska du alltid stanna hemma och provta dig så snart som möjligt. |

Fakta om covid-19

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.

Tiden från smitta till insjuknande

Under 14 dagar räknat från den dag du senaste ha utsatts för smitta finns det risk att du kan insjukna. Tiden från det att man smittats till man kan bli sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2-14 dagar, vanligast är 2-5 dagar.

Hur smittar covid-19?

Genom dropp- och kontaktsmitta. När en person hostar, nyser, pratar, sjunger eller ropar 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 ögon eller näsa kan virus komma in i kroppen den vägen.

Det är därför viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta. En infekterad person kan smitta andra redan 48 timmar innan symtomen börjar.

Har du frågor kring provtagning?

Vid frågor kring provtagningen kontakta Central provtagningsadministration och smittspårning via mejl till egenprovtagningcovid19@regionvarmland.se

Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

1177.se: [Om covid-19](#)

1177.se: [Provtagning covid-19 Värmland](#) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning

Folkhälsomyndigheten: [Skydda dig och andra från smittspridning](#)