

## **Covid-19, information och förhållningsregler till hushållskontakter**

### **Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad**

#### **Vad innebär det att vara hushållskontakt till en person med covid-19?**

Du får denna information därför att någon som du bor eller har bott tillsammans med har covid-19 och du kan därför ha utsatts för smitta. Det innebär att det finns en risk att du skulle kunna bli sjuk. För att minska risken att smitta sprids vidare till andra är du skyldig att följa vissa förhållningsregler (se nedan).

#### **Vad är covid-19?**

Covid-19 är en virusinfektion som oftast ger lindriga symtom som snuva, halsont, hosta och feber, men en del blir mer allvarligt sjuka med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Andra symtom på covid-19 kan vara muskelvärk, huvudvärk, trötthet, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

#### **Hur smittar covid-19?**

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser eller hostar bildas smittsamma droppar i luften. Då kan den som står nära bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast fem dagar.

#### **Vilka förhållningsregler gäller för hushållskontakter?**

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Som hushållskontakt till en person med bekräftad covid-19 betraktas du som ett misstänkt fall av sjukdomen. Det innebär att du för att förhindra att du smittar andra måste följa förhållningsregler under den tid som meddelas dig.

Förhållningsreglerna innebär att:

- du inte ska gå till arbete, skola eller förskola. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Om du inte har möjlighet att jobba hemifrån har du rätt till läkarintyg så att du kan ansöka om smittbärrpenning från Försäkringskassan. Du ska heller inte delta i fritidsaktiviteter där du har kontakt med andra som t. ex idrottsträning.
- du måste följa särskilda hygienrutiner: Du måste vara noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna), hosta och nysa i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor.
- du måste berätta om att du är hushållskontakt till en person med covid-19 om du har kontakt med personal i hälso- och sjukvården.

Du som är vårdnadshavare ansvarar för att informera om och se till att barn i det egna hushållet följer givna förhållningsregler. Vid kontakt med sjukvården ansvarar du som vårdnadshavare för att informera om att barnet är hushållskontakt till en person med covid-19.

Enligt smittskyddslagen måste den som har eller kan misstänkas ha en smittsam sjukdom göra det som krävs för att skydda andra mot smitta (så kallad skyddsplikt). Det betyder att du under den period du har förhållningsregler inte ska träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll och inte resa med allmänna kommunikationsmedel. Du kan vistas utomhus så länge du håller avstånd till andra personer. Du får göra nödvändiga inköp i t ex mataffärer och apotek m.m. Om du har nära kontakt med omsorgspersonal inklusive hemtjänst måste du informera om att du är hushållskontakt till en person med covid-19.

### **Hur länge gäller dessa förhållningsregler?**

Du ska följa förhållningsreglerna från och med den tidpunkt du informerats om dessa tills det har gått 7 dagar sedan din hushållskontakt med covid-19 blev provtagen. När dessa dagar har gått kan du återgå till arbetet eller skolan om du fortsatt är symtomfri. Har du tagit ett PCR-prov måste du dock invänta provsvaret innan du gör så. Därefter rekommenderas du att under ytterligare 7 dagar fortsätta vara uppmärksam på symtom, träffa så få personer som möjligt utanför arbete och skola samt avstå från fritidsaktiviteter.

### **Vem omfattas inte av dessa förhållningsregler?**

Den som under de senaste 6 månaderna haft en laboratoriebekräftad covid-19 omfattas inte av ovanstående förhållningsregler och kan exempelvis fortsätta gå till arbete eller skola.

### **Vad ska jag göra om jag får sjukdomssymtom?**

Får du symtom under denna period ska du ta prov och stanna hemma tills du får provsvar, även om den totala tiden som du då behöver vara hemma överstiger 7 dagar.

### **Behöver jag testa mig om jag känner mig frisk?**

Riktlinjer för provtagning av hushållskontakter utan symtom kan se olika ut i olika regioner. Om du blivit provtagen måste du invänta svaret innan du återgår till din arbetsplats, skola eller förskola. Tänk då också på att du behöver vara fortsatt observant på symtom även om PCR-provet är negativt och låta provta dig igen ifall du skulle få symtom.

### **Hur gör jag om jag behöver sjukvård för covid-19 eller någon annan sjukdom?**

Du ska inte gå direkt till en vårdcentral/närakut/ett sjukhus. Ta först telefonkontakt med 1177 Vårdguiden för att få vidare hjälp till rätt ställe i vården och tala om att du är hushållskontakt till en person med covid-19. Om du blir livshotande sjuk ring 112.

### **Hur överklagar jag mina förhållningsregler?**

Har du fått en förhållningsregel du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.