

Covid-19, sjukdom orsakad av det nya coronaviruset 2019, patientinformation och förhållningsregler

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

Varför har jag fått den här informationen?

Prover har visat att du har covid-19, dvs en infektion med det så kallade nya coronaviruset 2019 (SARS-CoV-2).

Vad är covid-19?

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom 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.

Några blir svårt sjuka och kan behöva vård på intensivvårdsavdelning. Om du blir mycket sämre eller får andningsbesvär i vila, ska du alltid kontakta vården igen. Detta kan komma när du varit sjuk en vecka.

Hur smittar covid-19?

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

Du är smittsam under den tid som du är sjuk och har symtom. Du kan eventuellt också vara smittsam strax innan du börjar få symtom.

När det har gått minst 7 dagar och du blivit allmänt förbättrad och varit feberfri under 2 dygn bedöms du inte längre vara smittsam. Det betyder att den kortaste tiden du bedöms vara smittsam är 7 dagar. Om du efter denna tid har kvar symtom som rethosta och försämrat luft- och smaksinne bedöms du ändå inte vara smittsam.

Om du har vårdats på sjukhus för din covid-19 infektion eller bor på ett äldreboende räknar man ofta med att du kan vara smittsam minst 14 dagar från att du blev sjuk. Din läkare ger dig besked om hur länge just du bedöms vara smittsam.

Vad måste jag tänka på för att inte smitta andra?

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Det innebär att du för att förhindra att du smittar andra människor måste följa förhållningsregler under den tid som din läkare säger att du ska göra det.

Förhållningsreglerna innebär att du

- kan bli avstängd från arbete, skola eller förskola.
- 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.
- måste berätta om att du har covid-19 om du har kontakt med personal i hälso- och sjukvården
- måste komma på återbesök eller ha telefonkontakt om din läkare säger att du ska göra det.

Vad måste jag också göra för att skydda andra mot smitta?

Enligt smittskyddslagen måste den som har en smittsam sjukdom göra det som krävs för att skydda andra mot smitta (så kallad skyddsplikt). Det betyder att du under den period du kan vara smittsam (se ovan) ska undvika att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll. Under den perioden måste du också informera dina hushållskontakter och andra personer du har nära kontakt med, t.ex. personal inom vård- och omsorg, inklusive hemtjänst om att du har covid-19.

Du bör försöka hålla ett avstånd på minst en meter, men gärna två, till dem du bor med, om det är möjligt, t.ex. genom att vara i ett eget rum, inte äta tillsammans med andra och inte dela badrum.

Under den smittsamma tiden ska du inte resa med allmänna kommunikationsmedel.

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

Det är mycket viktigt att du om du behöver vård för covid-19 eller annan sjukdom **INTE** direkt går till en vårdcentral/närakut/ett sjukhus utan att du först tar telefonkontakt med _____ för att få vidare hjälp till rätt ställe i vården.

Om du blir livsfarligt sjuk ring 112.

Hur överklagar jag mina förhållningsregler?

Om du har fått en förhållningsregel som du tycker är fel, kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i din region.