

## **Covid-19, patientinformation och förhållningsregler**

### **Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad**

#### **Varför har jag fått den här informationen?**

Prover har visat att du har covid-19, vilket betyder en infektion med coronaviruset SARS-CoV-2.

#### **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 hostar, nyser, talar, sjunger eller ropar 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. En infekterad person kan smitta andra redan före symtomen börjar. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast fem dagar.

#### **Hur länge är jag smittsam?**

- Du är inte längre smittsam när det har gått minst 7 dagar sedan du insjuknade och du blivit allmänt förbättrad och varit feberfri under 2 dygn. 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 provtagits fast du inte hade några symtom gäller 7 dagar från provtagningsdagen. Utvecklar du symtom efter provtagningen, se ovan.
- 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 jag måste tänka på för att inte smitta andra - förhållningsregler**

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Det innebär att du måste följa nedanstående förhållningsregler under den smittsamma perioden. Förhållningsreglerna innebär att du:

- inte ska gå till arbetsplats, skola eller förskola. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Du ska heller inte delta i några fritidsaktiviteter där du har kontakt med andra som t.ex. idrottsträning.
- 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 inte ska träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll och inte resa med kollektivtrafik. Du bör försöka hålla avstånd till dem du bor med om det går t.ex. genom att vara i ett eget rum. Du kan vistas utomhus så länge du håller avstånd till andra personer.

**Vad innebär smittspårning?**

Smittspårning innebär att identifiera och informera personer som kan ha utsatts för smitta. Eftersom covid-19 är en allmänfarlig och smittspårningspliktig sjukdom är du enligt smittskyddslagen skyldig att medverka i smittspårning.

**Vilka behöver informeras?**

Den smittsamma perioden räknas från 48 timmar innan du började få symtom. Om du inte haft några symtom räknas perioden i stället från den dag du tog prov.

Följande personer som du haft kontakt med under den smittsamma perioden behöver informeras:

- Hushållskontakter: personer som du någon gång under denna period delat boende med. Hushållskontakter ska stanna hemma i 7 dagar räknat från den dag då du tog ditt prov. Ett särskilt informationsblad med förhållningsregler finns till hushållskontakter.
- Nära kontakter: personer som du träffat inom 2 meters avstånd och under minst 15 minuter (sammanlagt inom ett dygn), till exempel på arbetsplatsen, fritidsaktiviteter eller andra sammankomster.
- Personal i hälso- och sjukvården
- Omsorgspersonal inklusive hemtjänst

Det är bra om du själv snarast informerar dina kontakter om att de varit utsatta för smittrisk. Om du inte har möjlighet till detta kan smittspårningsfunktionen i din region hjälpa till.

**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 har 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.