

## **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 och smitta andra. Även vaccinerade hushållskontakter riskerar att smittas. Läs nedan vad som gäller för dig.

#### **Vad gäller för dig som är hushållskontakt?**

Som hushållskontakt till en person med covid-19 räknas du som ett misstänkt fall och kan vara smittsam. För att förhindra att du smittar andra måste du därför följa förhållningsregler som gäller för både vaccinerade och ovaccinerade hushållskontakter.

#### **Förhållningsreglerna innebär att:**

- du inte ska gå till arbete, skola eller förskola. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Om du inte har möjlighet att arbeta hemifrån kan du ansöka om smittbärappenning 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 handhygienen (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 inom vård och omsorg.

Vårdnadshavare ansvarar för att barn i hushållet följer förhållningsreglerna. Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet är hushållskontakt till en person med covid-19.

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

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 kollektivtrafik. 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.

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

Från den tidpunkt du informerats till det har gått 7 dagar sedan personen i ditt hushåll med covid-19 blev provtagen. Efter dessa 7 dagar bör du fortsätta vara uppmärksam på symtom under ytterligare 7 dagar.

#### **Behöver jag provtas som symtomfri hushållskontakt?**

Prova dig på dag 5 räknat från det att personen i ditt hushåll med covid-19 blev provtagen även om du inte har några symtom. Invänta provsvaret innan du återgår till din arbetsplats, skola eller förskola. För barn rekommenderas provtagning från 6 års ålder.

### **Vad gäller för barn under 6 år?**

Barn under 6 år som är hushållskontakter ska följa förhållningsregler enligt ovan men behöver som regel inte provtas.

### **Vad gäller om du haft covid-19 senaste halvåret?**

Om du haft en bekräftad infektion med covid-19 under de senaste sex månaderna:

- Du kan fortsätta gå till arbete/skola/förskola och behöver inte begränsa dina sociala kontakter.
- Du behöver inte provta dig.

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

Ta först telefonkontakt med 1177 Vårdguiden för att få vidare hjälp till rätt ställe i vården. När du söker vård på en vårdcentral/närakut/ett sjukhus bör du direkt 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.

## **FAKTARUTA**

### **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 i första hand vid nära kontakter mellan personer genom droppar från luftvägarna. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Smittan kan ta sig in i kroppen både vid inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

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 3 till 5 dagar.