

Smittskyddsläkaren,
Smittskydd och vårdhygien

Datum: 2020-09-25

Smittspårning – information till dig som har covid-19

Du som fått besked om att du har covid-19 måste följa förhållningsregler enligt smittskyddslagen så att du inte riskerar att föra smittan vidare. Vad som gäller står i smittskyddsläkarföreningens smittskyddsblad (<https://slf.se/smittskyddslakarforeningen/smittskyddsblad/>).

Du informerar själv de personer du kan ha smittat. Detta är den viktigaste delen i smittspårningen. **Du kontaktar de personer du träffat och varit nära, från och med ett dygn innan du upplevde dina första symtom.** Nedan ser du vilka det gäller.

1. Närbekontakter

Personer du bor med, som varit på besök hos dig eller som du besökt under den aktuella tiden. Du tar själv kontakt med och informerar dem om att de kan vara smittade. Detta gäller också personer som du umgått nära med på andra platser. Dina kontakter måste vara uppmärksamma på symtom i 14 dagar, stanna hemma så fort de har minsta symtom och provta sig om symtomen fortfarande är kvar efter 24 timmar. Se även till att dina närbekontakter tar del av informationen [Till dig som har haft nära kontakt med en person som haft covid-19](#).

2. Arbete

Om du var på jobbet när du fick symtom, informerar du de personer du hade nära kontakt med – till exempel satt bredvid. Kontakta även de personer du eventuellt hade nära kontakt med dygnet innan du fick symtom. Informera dessa personer på samma sätt som dina närbekontakter. Du bör också meddela din chef. Om du arbetar inom sjukvård eller kommunal vård- och omsorg ska du i stället direkt meddela din chef.

3. Vårdkontakter och riskgrupper

Om du besökt sjukvården eller ett kommunalt boende eller liknande verksamhet när du fick symtom samt 24 timmar innan, kontaktar du din vårdcentral och meddelar detta (vårdcentralen tar vid behov kontakt med Smittskydd och vårdhygien för diskussion kring vidare smittspårning).

4. Smittotillfälle

Om du har stark misstanke om att du blivit smittad vid ett speciellt tillfälle och det finns fler som kan ha smittats samtidigt bör du, om möjligt, kontakta dessa personer på samma sätt som dina närbekontakter. Om du behöver hjälp med att kontakta dessa personer kan du ringa till Smittskyddsensheten i Region Östergötland på telefon 010-103 08 64.

Observera att du enligt Smittskyddslagen 2004:168 måste medverka till smittspårning.

Smittskydd Region Östergötland
Rådgivningstelefon, kl 08.00-16.00, 010-103 08 64