

Smittskyddsläkaren,  
Smittskydd och vårdhygien

Datum: 2020-09-25

## Till dig som har haft nära kontakt med en person som har covid-19

Du får den här informationen för att du kan ha utsatts för smitta av coronaviruset, som orsakar covid-19.

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom (till exempel förkylning, hosta eller feber). En del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Några kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk och magbesvär med diarréer.

Tiden från det att man smittas till att man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är 5 dagar.

Covid-19 smittar genom dropp- och kontaktsmitta, vilket innebär att sekret från hostningar och nysningar sprids från den sjuke personen och kan sedan smitta vidare via händer och andra kontaktytor.

### För att skydda din egen och andras hälsa uppmanas du att:

- Vara uppmärksam på om du inom 14 dagar får symtom som förkylning, hosta, feber, huvudvärk, muskelvärk, andningsbesvär eller förlust av lukt- och smaksinne.
- Vara noggrann med att tvätta händerna och att hosta och nysa i armvecket eller i engångspapper.
- Arbeta som vanligt så länge du är symtomfri, men om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller omsorg, bör du informera din arbetsgivare om att du har utsatts för smitta.
- Fundera över vilka sociala aktiviteter som är nödvändiga och vilka du eventuellt kan avstå.
- Undvika att träffa personer som är över 70 år.

### Om du får symtom:

- Stanna hemma och gå inte till arbetet eller skolan.
- Undvik att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll.
- Stanna hemma minst en vecka eller tills du känner dig helt frisk och har varit stabilt symtomfri i två dagar.
- Du som är folkbokförd i Östergötland kan boka en tid direkt för provtagning via inloggning på [1177.se](https://1177.se). Vid besök i vården ska du undvika att vistas i väntrum eller att använda kommunala färdmedel när du åker dit. Du kan också kontakta din vårdcentral för rådgivning och provtagning. Informera då om att du har fått det här brevet.
- Vid akut medicinsk vård ska du ringa 112 och då berätta om det här brevet och dina symtom.

Om du under de senaste 6 månaderna har blivit provtagen och fått diagnosen covid-19, ska du inte lämna prov igen utan stanna hemma tills dina symtom har gått över. I övrigt ska du följa de riktlinjer för covid-19 som gäller alla i samhället.

Läs mer om covid-19 på [1177.se](https://1177.se)