

Till dig som kan ha blivit utsatt för smitta av covid-19

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av covid-19 under de senaste 14 dagarna. Observera att särskilda regler gäller för hushållskontakter till bekräftade fall.

Viruset sprids från person till person genom droppsmitta från hostningar och nysningar samt genom kontaktsmitta via förorenade händer, ytor, föremål och utrustning. Tiden från det att smitta sker tills det att symtom eventuellt utvecklas (inkubationstiden) är i regel 2–14 dygn, oftast 2–5 dygn. Smittsamheten av covid-19 är sannolikt störst i anslutning till insjuknandet och i början av sjukdomsförloppet. Du kan därför vara smittsam strax innan du har fått symtom.

Symtom på covid-19 kan vara ett eller flera av följande; feber, hosta, andningsbesvär, snuva, nästäppa, halsont, huvudvärk, värk i muskler och leder, illamående och diarré. Många gånger är symtomen milda. Förlust av luktsinnet, och därmed smaksinnet, är vanligt.

För att skydda din egen och andras hälsa uppmanas du till följande under de närmaste 14 dagarna:

- Var uppmärksam på om du får ett eller flera av ovanstående symtom (även milda).
- Var noggrann med handhygien och att hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.
- Undvik onödiga sociala kontakter. Håll minst två meters avstånd till andra och försök också att hålla detta avstånd till familjemedlemmar. Undvik att träffa personer som är 70 år och äldre.
- Informera din arbetsgivare att du är exponerad för covid-19 om du arbetar inom hälso- och sjukvård eller omsorg (speciellt med riskgruppen äldre).
- Arbeta hemifrån om du har den möjligheten.
- Vid all kontakt med hälso- och sjukvård ska du informera om detta brev.

Om du får symtom inom de närmaste 14 dagarna:

- Stanna hemma och gå inte till arbetet eller skolan. Träffa inte andra människor än de som bor i ditt hushåll. Använd inte kommunala färdmedel.
- Provta dig. På 1177.se står det hur du går tillväga.
- Om du plötsligt blir mycket sämre eller om du har andningsbesvär även när du vilar ska du kontakta vården omgående.

Viktig information till dig
som kan ha blivit utsatt för smitta av covid-19