

# Information till dig som kan ha exponerats för covid-19 inom vård- och omsorg

## Informationen riktar sig till dig som är patient/brukare, personal eller student.

Risk för smitta kan inträffa i samband med att en person som vårdas på sjukhus eller i sitt hem/boende insjuknat i covid-19. Symtom kommer oftast omkring fem dagar efter att man har blivit smittad. Ibland kan det dröja upp till 14 dagar. Vanliga symtom är: feber, hosta, snuva, halsont, huvudvärk, andningsbesvär, värk i muskler/leder, illamående och avsaknad av lukt och smaksinne. De allra flesta blir lindrigt sjuka.

Så länge du inte har några symtom ska du som alla andra följa Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd:

- Begränsa dina nära kontakter och om möjligt umgås bara med de personer du bor med
- Arbeta eller studera hemifrån om möjligt
- Håll avstånd till andra människor inom- och utomhus
- Var noggrann med din handhygien (tvätta händerna med tvål och vatten minst 20 sek.)
- Undvik kollektivtrafik där det inte går att göra platsbokning
- Vid vårdkontakt ska du informera om att du kan ha exponerats för covid-19

Om du får symtom ska du stanna hemma och boka tid för provtagning via [egenprovtagning på 1177.se](https://egenprovtagning.på1177.se). Barn 6-12 år provtas via hälsocentral.

Du måste stanna hemma och invänta provsvaret, även om du tillfrisknar under tiden. Behöver du kontakta vården kan du ringa telefonnummer 1177 eller använda e-tjänsten [Digitalen](#). Du kan även kontakta din hälsocentral via telefon. Du ska inte uppsöka någon vårdinrättning utan föregående telefonkontakt.

Bor du på ett boende kontaktar du ansvarig sjuksköterska i första hand.

## Du som är anställd eller studerande och har exponerats kan arbeta som vanligt - men ska:

- Stanna hemma om du får symtom
- Om du är i tjänst/praktik när symtom uppkommer ska du lämna arbetsplatsen så snart som det är praktiskt möjligt.
- Kontakta direkt din närmsta chef/arbetsledare.
- Kontakta din hälsocentral via webb eller telefon för provtagning så att korrekt remissinformation (t ex arbetsplats, del i smittspårning) kan ges i samband med provtagningen

Får du symtom ska du vara hemma tills du bedöms vara smittfri. Provsvaret avgör när du kan återgå till arbete/praktik.

Dessa rekommendationer gäller även om du är vaccinerad mot covid-19

Mer information om covid-19 finns på [1177.se](https://1177.se)