

## Om du som vuxen har haft nära kontakt med någon som har covid-19, men inte delat bostad med personen

Om du har varit **ansikte-mot-ansikte inom 2 meter inomhus i mer än 15 minuter** med någon som har varit smittsam rekommenderas du att boka tid för [egenprovtagning via 1177.se](https://www.1177.se) även om du inte har symtom.

Provtagningen rekommenderas för att hitta eventuellt smittade så snart som möjligt. Om du arbetar inom vård- och omsorg kan du omfattas av andra rekommendationer avseende provtagning och därför är det viktigt att du kontaktar din chef och tar reda på vad som gäller för dig.

Om det första provet inte visar covid-19 ska du **testa dig på nytt en gång till**, cirka fem dagar efter att du blev utsatt för smitta. Har exponering skett på din arbetsplats kan din arbetsgivare rekommendera ytterligare provtagning och ev. kan provtagning också ombesörjas via företagshälsovården.

Om du inte har möjlighet att jobba hemifrån så kan du gå till jobbet så länge du inte har symtom. Det är också viktigt att följa [Folkhälsomyndighetens allmänna råd och rekommendationer om hur du skyddar dig och andra](#)

Har det gått mer än sju dagar efter att du har utsatts för smitta behöver du inte lämna något prov om du inte har symtom.

*Om du är hushållskontakt till någon med konstaterad covid-19 omfattas du av andra regler. Mer information finns på [1177.se](https://www.1177.se)*

### Om du får symtom

Du behöver vara extra uppmärksam på symtom som kan vara tecken på 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.

Boka tid för [egenprovtagning via 1177.se](https://www.1177.se) omgående om du får symtom. Du måste du stanna hemma och invänta provsvaret, även om du tillfrisknar under tiden. Provsvaret avgör när du kan återgå till arbete/praktik/skola.

Om du är i på arbetsplatsen/praktik eller motsvarande när symtom uppkommer ska du lämna verksamheten så snart det är praktiskt möjligt. Kontakta direkt din närmsta chef/arbetsledare.

Behöver du kontakta vården kan du ringa telefonnummer 1177 eller använda e-tjänsten [Digitalen](#). Du kan även kontakta din hälsocentral via telefon. Du ska berätta att du kan ha exponerats för covid-19 och du ska inte uppsöka någon vårdinrättning utan föregående telefonkontakt.

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