

## Covid-19, patientinformation

### Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

#### Varför har jag fått den här informationen?

Prover har visat att du har covid-19, en infektion orsakad av coronaviruset SARS-CoV-2.

#### Vad är covid-19?

Covid-19 är en virusinfektion som oftast ger lindriga symtom som snuva, halsont, hosta och feber, men en del blir mer allvarligt sjuka med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. Andra symtom på covid-19 kan vara muskelvärk, huvudvärk, trötthet, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

#### Hur smittar covid-19?

Covid-19 smittar i första hand vid nära kontakter mellan personer genom droppar från luftvägarna. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Smittan kan ta sig in i kroppen både vid inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

En infekterad person kan smitta andra redan innan symtomen börjar. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast 3 till 4 dagar.

#### Hur länge är jag smittsam?

Tiden under vilken man är smittsam kan variera mellan olika personer. Allvarligt sjuka är oftast smittsamma under något längre tid än de som har en lindrig sjukdom.

- Du bedöms vara smittsam minst 5 dagar från du fick symtom. Om du inte varit allmänt förbättrad och feberfri under de senaste 2 dagarna kan du vara smittsam något längre än 5 dagar. Om du endast har kvar lätta symtom som rethosta och försämrat lukt- och smaksinne efter 5 dagar bedöms du inte längre vara smittsam. Om du provtagits fast du inte hade några symtom räknas 5 dagar från provtagningsdagen.
- Undantag från ovanstående: om du är **personal inom vård och omsorg och inte är vaccinerad med minst 3 doser** bedöms du vara smittsam minst 7 dagar sedan du insjuknade. Om du provtagits fast du inte hade några symtom räknas 7 dagar från provtagningsdagen.
- Om du **bor på särskilt boende för äldre eller vårdats på sjukhus** kan din läkare ge information om hur länge du kan vara smittsam. Detta gäller även om du har en svår immunbrist.

#### Vad behöver jag göra för att skydda andra mot smitta?

- Du rekommenderas att stanna hemma och undvika nära kontakt med andra så länge du är smittsam.
- Om du är personal inom vård och omsorg rekommenderas du att informera din arbetsgivare.

### **Smittspårning – vad betyder det?**

Smittspårning ska utföras inom vård och omsorg där personer finns som riskerar att bli allvarligt sjuka i covid-19. Du är därför skyldig att medverka i smittspårning som man gör för att hitta och informera personer som kan ha utsatts för smitta inom vård och omsorg.

### **Hur gör jag om jag behöver sjukvård för covid-19 eller någon annan sjukdom?**

- Ring telefonnummer 1177 om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då får du hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.
- Om du behöver söka vård, är det viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning. Det är för att undvika att smitta andra på mottagningen. När du ringer får du instruktioner om hur du ska göra.
- Om du blir livshotande sjuk, ring 112.