

# Till dig som personal som har haft nära kontakt med person med covid-19 utan skyddsutrustning

Den ...../....2021 har du exponerats för covid-19 i ditt arbete utan att ha den skyddsutrustning som rekommenderas. Smittan sprids huvudsakligen som droppsmitta dvs att stänk från luftvägar hos den som är sjuk når dina slemhinnor i öga, näsa och mun.

Du ska vara observant på symtom under 14 dagar, det vill säga fram till och med ...../.....2021. Du ska också provtas för covid-19 även om du inte har symtom.

## Under de närmaste 14 dagarna ska du

- vara observant på alla luftvägssymtom exempelvis förkylning, feber, andningsbesvär, ont i kroppen, halsont, nästäppa och hosta

- om du får symtom, även milda, ska du stanna hemma och undvika onödiga kontakter.

Detta gäller tills du är stabilt symtomfri i två dagar och det gått minst 7 dagar sedan symtomen började

- vid behov av vård med anledning av ovanstående symtom ringa 1177 för hjälp med bedömning och hänvisning till rätt vårdinstans. Informera 1177 om din exponering. Du ska undvika vistelse i väntrum och kommunala/allmänna färdmedel

- vid behov av att uppsöka vård, oavsett ovanstående symtom – informera om att du varit utsatt för covid-19 smitta.

Får du symtom ska du meddela din närmsta chef och provtas igen även om du tidigare provtagits negativt.

Det tar 2-14 dagar från att man smittats, tills att man eventuellt blir sjuk. Man är smittsam från det att man får symtom.

Så länge du känner dig frisk och inte har några symtom kan du leva och arbeta som vanligt. Detsamma gäller din familj/de personer du bor med. Tänk som alltid på vikten av god följsamhet till basala hygienrutiner i arbetet och god handhygien på fritiden.

Ort/datum.....

Namn.....

Befattning.....

Tel.....