

Smittspårning

– för dig som har covid-19

Du som fått besked om att du har covid-19 måste medverka i smittspårning. Det innebär att du själv tar kontakt med de personer som kan ha blivit smittade. Du kan också få hjälp av regionens smittspårare.

Det är viktigt att du så fort som möjligt kontaktar och informerar andra personer du kan ha smittat. Det gäller personer du träffat och haft nära kontakt med, räknat från ett dygn innan du fick dina första symtom.

Med nära kontakt menas en person som du träffat under minst 15 minuter inom två meters avstånd, även utomhus. Personer du bor ihop med räknas alltid som nära kontakter.

Du kommer också själv att bli kontaktad av en smittspårare per telefon inom två dygn från att du fick ditt provsvar.

Personer du träffat på din fritid

Kontakta och informera de personer du träffat och haft nära kontakt med, räknat från ett dygn innan du fick dina första symtom.

Det gäller:

- Personer du bor med.
- Personer som varit på besök hos dig eller som du har besökt.
- Personer som du har umgåtts nära med på andra platser.

De personer du träffat måste vara uppmärksamma på symtom under 14 dagar. De ska stanna hemma så fort de har minsta symtom och lämna prov om symtomen fortfarande är kvar efter 24 timmar.

De personer du bor tillsammans med ska stanna hemma och undvika att träffa andra under sju dagar. De ska inte gå till jobbet, skolan eller förskolan. Personer som inte har symtom kan göra nödvändiga ärenden som att handla mat och gå på apoteket.

Personer på ditt jobb eller skola

Kontakta och informera de personer du träffat och haft nära kontakt med, räknat från ett dygn innan du fick dina första symtom. Kontakta och informera de personer på ditt jobb som du haft nära kontakt med, räknat från ett dygn innan du fick dina första symtom. Det gäller till exempel arbetskamrater som du suttit bredvid. Du bör också meddela din chef.

Du som arbetar inom sjukvård eller kommunal vård och omsorg ska istället direkt meddela din chef. Det är chefens ansvar att dina arbetskamrater blir informerade.

Om ditt barn har fått covid-19 ska du som vårdnadshavare kontakta skolan eller förskolan och meddela det.

Personer du träffat i sjukvården eller i omsorgen

Har du under perioden du haft symtom eller under dygnet före du fick symtom besökt sjukvården, tandvården, ett kommunalt boende eller liknande verksamhet? Då ska du berätta det för den smittspårare som tar kontakt med dig.

Tror du att du smittats vid ett speciellt tillfälle?

Misstänker du att du har blivit smittad vid ett speciellt tillfälle och att det finns fler som kan ha smittats samtidigt?

Om du kan bör du då kontakta de personerna och informera att du fått covid-19.

Om du behöver hjälp med smittspårningen

Du som av något skäl inte har möjlighet att själv kontakta de personer som kan ha utsatts för smitta, får hjälp av regionens smittspårare.

Du kan antingen kontakta den smittspårare som tidigare hört av sig till dig eller ringa regionens växel på 090-785 00 00 och be att få bli kopplad till en smittspårare.

Du som har covid-19 och jobbar inom vård och omsorg

Du som jobbar inom vård, funktionshinderomsorg eller äldreomsorg, antingen i regionen eller i en kommun, ska följa Smittskydds checklista för vårdpersonal på Region Västerbottens webbplats:

<https://www.regionvasterbotten.se/for-vardgivare/behandlingsstod-och-vardriktlinjer/vardhygien/corona>