

Covid-19

-Information och förhållningsregler till hushållskontakter

Vad innebär det att vara hushållskontakt till en person med covid-19?

Du får denna information därför att någon som du bor eller har bott tillsammans med har covid-19 och du kan därför ha utsatts för smitta. Det innebär att det finns en risk att du skulle kunna bli sjuk. För att minska risken att smitta sprids vidare till andra är du skyldig att följa vissa förhållningsregler (se nedan).

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 genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser eller hostar bildas smittsamma droppar i luften. Då kan den som står nära bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast 3–5 dagar.

Vad gäller för hushållskontakter?

Covid-19 är en allmänfarlig och samhällsfarlig sjukdom som lyder under smittskyddslagen. Som hushållskontakt till en person med bekräftad covid-19 betraktas du som ett misstänkt fall av sjukdomen. Det innebär att du kan få förhållningsregler för att förhindra att du smittar andra, som du måste följa under den tid som meddelas dig.

Särskilda rekommendationer gäller för vård- och omsorgspersonal. Kontakta din chef.

För ovaccinerade och de som bara fått en dos:

Förhållningsreglerna innebär att du:

- Inte ska gå till arbetsplats, förskola, grundskola, gymnasiesärskola, gymnasieskola, högskola eller annan eftergymnasial utbildning. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Om du inte har möjlighet att jobba hemifrån kan du ansöka om smittbärrpenning från Försäkringskassan. Vuxna och barn ska inte heller delta i fritidsaktiviteter där de har kontakt med andra som t. ex idrottsträning.
- Måste följa särskilda hygienrutiner: Du måste vara noggrann med den egna handhygienen (tvätta händerna), hosta och nysa i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor.
- Måste berätta att du är hushållskontakt till en person med covid-19 om du har kontakt med personal i hälso- och sjukvården.
- Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet är hushållskontakt till en person med covid-19.

5 dagar efter den smittades provtagningsdatum rekommenderas provtagning även om du inte har symptom. Det gäller framför allt för vuxna och barn från skolålder och uppåt. Om du blivit provtagen måste du invänta svaret innan du återgår till din arbetsplats eller studiemiljö. Tänk på att du behöver vara fortsatt observant på symptom även om PCR-provet är negativt och låta provta dig igen ifall du skulle få symptom.

Enligt smittskyddslagen måste den som har eller kan misstänkas ha en smittsam sjukdom göra det som krävs för att skydda andra mot smitta (så kallad skyddsplikt). Det betyder att du under den period du har förhållningsregler inte ska träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll och inte resa med allmänna kommunikationsmedel. Du kan vistas utomhus så länge du håller avstånd till andra personer. Du får göra nödvändiga inköp i t ex mataffärer och apotek m.m. Om du har nära kontakt med omsorgspersonal inklusive hemtjänst måste du informera om att du är hushållskontakt till en person med covid-19.

För fullvaccinerade:

Du som är vaccinerad med andra dosen för minst 2 veckor sedan får inga förhållningsregler och kan som symptomfri vara på arbete och i skola. Får du symptom ska du stanna hemma och provta dig.

För dig som har en genomgången covid -19 senaste 6 månaderna:

Du som under de senaste 6 månaderna haft en laboratoriebekräftad covid-19 får inga förhållningsregler och kan om du är symptomfri fortsätta gå till arbete eller skola.

Får du symptom under denna period ska du stanna hemma till dess att du varit påtagligt förbättrad och feberfri i minst ett dygn. Då kan du återgå till arbetet eller skolan.

Hur länge gäller dessa förhållningsregler?

Alla (barn som vuxna) som får förhållningsregler som hushållskontakt till en person med covid-19 skall följa förhållningsreglerna i minst 7 dagar från den dag personen som har covid-19 blev provtagen. När 7 dagar har gått kan du återgå till arbetet eller skolan om du känner dig mest frisk och har mått betydligt bättre de senaste 48 timmarna. Hushållskontakter rekommenderas att iaktta ytterligare 7 dagars observans och vid symptom stanna hemma och provta dig.

Vad gäller för hushållskontakter som får sjukdomssymtom?

Får du symptom under 14 dagar från den sjukas första symptom ska du ta prov och stanna hemma tills du får provsvar, även om den totala tiden som du då behöver vara hemma överstiger 7 dagar. Barn från 6–12 år kan provtas med egentest eller eventuellt med stöd av vårdpersonal på hälsocentralerna, äldre barn kan oftast provtas själva via egentest. Undantag från provtagning gäller dig som har haft covid-19 det senaste halvåret enligt ovan

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

Du ska inte gå direkt till en hälsocentral/sjukstuga/ett sjukhus. Ta först telefonkontakt med 1177 Vårdguiden för att få vidare hjälp till rätt ställe i vården och tala om att du är hushållskontakt till en person med covid-19. Om du blir livshotande sjuk ring 112.

Hur överklagar jag mina förhållningsregler?

Har du fått en förhållningsregel du tycker är fel kan du ta kontakt med smittskyddsläkaren i Region Västerbotten.