

Till dig som ingår i smittspårning som närkontakt till person med covid-19

För hushållskontakter finns annan information

Tillfällig rutin. Gäller för Region Värmland från och med 2022-01-14.

Du ingår i en smittspårning eftersom du nyligen har haft närkontakt med en person med covid-19. Närkontakt innebär kontakt med en smittsam person **inom två (2) meters avstånd i 15 minuter** eller mer under personens smittsamma period.

Detta gäller för dig som har haft covid-19 eller är vaccinerad:

Detta gäller för dig som har haft covid-19 någon gång de senaste sex (6) månaderna:	Detta gäller för dig som är vaccinerad mot covid-19 med din andra dos för minst två veckor sedan:
<ul style="list-style-type: none">Om du är symtomfri behöver du inte provta dig.Får du symtom som kan vara covid-19 behöver du inte provta dig men du ska stanna hemma tills du varit feberfri minst ett dygn och mår bättre.	<ul style="list-style-type: none">Om du är symtomfri behöver du inte provta dig.Vid symtom som kan vara covid-19 ska du alltid stanna hemma och provta dig så snart som möjligt. Isolera dig i väntan på provsvar. <p>Undantag vård- och omsorgspersonal: Rekommenderas alltid provtagning enligt ruta "Vuxna efter gymnasieåldern, utan symtom".</p>
För alla gäller Skydda dig själv och andra – rekommendationer om covid-19 (folkhalsomyndigheten.se)	

Detta gäller dig som inte har haft covid-19 eller är ovaccinerad:

Vuxna efter gymnasieåldern, utan symtom
<ul style="list-style-type: none">Om du är symtomfri behöver du inte provta dig.Vid symtom som kan vara covid-19 ska du alltid stanna hemma och provta dig så snart som möjligt. Isolera dig i väntan på provsvar. <p>Undantag: Vård- och omsorgspersonal oavsett vaccinationsstatus</p> <ul style="list-style-type: none">Provta dig snarast efter att du fått information om att du kan ha utsatts för smitta.Ny provtagning ska göras dag fem (5) efter senaste närkontakten med den smittade.Om det har gått fyra (4) dagar eller mer sedan senaste närkontakten med den smittade behöver bara ett prov tas.Om det har gått mer än sju (7) dagar behöver du inte testa dig.Kan gå till arbete i väntan på provsvar.

Ungdomar i högstadie-och gymnasieålder, *utan symtom*

- Om du är symtomfri behöver du inte provta dig.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.
Undantag: om en klass uppmanas att vara hemma under pågående utredning/smittspårning rekommenderas du att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.
- Får du symtom – **ta prov snarast** och stanna hemma i väntan på provsvar. Se [1177.se/Lämna prov och få provsvar om covid-19](https://1177.se/Lamna-prov-och-fa-provsvar-om-covid-19) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning.

Barn i låg- och mellanstadieålder (inkl. förskoleklass), *utan symtom*

- Provtas inte rutinmässigt utan symtom.
- Rekommenderas att fortsätta gå i skolan.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.
Undantag: om en klass uppmanas att vara hemma under pågående utredning/smittspårning rekommenderas barnet att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.
- Får barnet symtom – **ta prov snarast** och låt barnet stanna hemma i väntan på provsvar. Se [1177.se/Lämna prov och få provsvar om covid-19](https://1177.se/Lamna-prov-och-fa-provsvar-om-covid-19) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning.

I vissa situationer kan Smittskydd Värmland rekommendera provtagning av barn **utan symtom** i förskoleklass samt årskurs 1-6 i grundskola som led i en utbrottsutredning. Vårdnadshavare kontaktas när det är aktuellt.

Barn i förskoleålder, *utan symtom*

- Provtas inte rutinmässigt.
- Rekommenderas att fortsätta gå i förskolan.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.
Undantag: om en förskoleavdelning uppmanas att vara hemma under pågående utredning/smittspårning rekommenderas barnet att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.
- Får barnet symtom ska det **stanna hemma men provtas inte rutinmässigt** se informationsblad [Information till vårdnadshavare vid konstaterat fall av covid-19 på förskola](#) på Smittskydd Värmlands hemsida och 1177.se.

I vissa situationer kan Smittskydd Värmland rekommendera provtagning av barn **med symtom** på förskola som led i en utbrottsutredning. Vårdnadshavare kontaktas när det är aktuellt.

Översikt provtagning i samband med smittspårning av närkontakter

Ålder	Med symtom	Utan symtom
Barn i förskoleålder	Nej, bara vid symtom som kräver sjukvård (eller smittspårning rek. av Smittskydd Värmland)	Nej
Ovaccinerade barn i låg- och mellanstadieålder (inkl förskoleklass)	Ja	Nej
Ovaccinerade ungdomar i högstadie- och gymnasieålder	Ja	Nej
Ovaccinerade vuxna efter gymnasieålder	Ja	Nej Undantag vård- och omsorgspersonal: ska ta prov omgående och dag 5.
Vaccinerade personer	Ja	Nej Undantag vård- och omsorgspersonal: ska ta prov omgående och dag 5.
Genomgången covid-19 senaste 6 månaderna bekräftad med PCR- eller antigen test	Nej	Nej

Symtom och inkubationstid

Vanliga symtom vid covid-19

Feber, hosta, halsont, huvudvärk, muskelvärk, snuva, försämrat lukt- och smaksinne samt magbesvär med diarréer. De flesta blir lindrigt sjuka med milda symtom, men en del får andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Tiden från smitta till insjuknande

Tiden från det att man smittats till man kan bli sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2-14 dagar, vanligast är 2-5 dagar.

Har du frågor kring provtagning?

Vid frågor kring provtagningen kontakta Central provtagningsadministration och smittspårning via mejl till egenprovtagningcovid19@regionvarmland.se

Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

[Lathund för närkontakt som ingår i smittspårning](#)

1177.se: [Om covid-19](#)

Se [1177.se/Lämna prov och få provsvar om covid-19](https://www.1177.se/Lamna-prov-och-fa-provsvar-om-covid-19) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning

Folkhälsomyndigheten: [Skydda dig och andra från smittspridning](#)