

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

För hushållskontakter finns annan information

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 tre (3) månaderna:	Detta gäller för dig som är vaccinerad mot covid-19 med din andra dos för minst två (2) veckor sedan:
<ul style="list-style-type: none"> Om du är symtomfri ska du inte provta dig. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Får du symtom som kan vara covid-19 behöver du inte provta dig men du ska stanna hemma i 5 dygn tills du varit feberfri minst två dygn och mår bättre. 	<ul style="list-style-type: none"> Om du är symtomfri ska du inte provta dig. Undantag: Patientnära vård- och omsorgspersonal: <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 fyra (4) efter senaste närkontakten med den smittade. Om det har gått fem (5) 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. <hr/> <ul style="list-style-type: none"> Vid symtom som kan vara covid-19 ska du alltid stanna hemma. Provta dig så snart som möjligt om du tillhör någon av följande grupper: <ul style="list-style-type: none"> Elev i grund- och gymnasieskola, Patientnära personal i vård- och omsorg Har ett arbete som kräver fysisk närvaro på arbetsplatsen. <p>Isolera dig i väntan på provsvar.</p>
<p>För alla gäller Skydda dig själv och andra – rekommendationer om covid-19 (folkhalsomyndigheten.se)</p>	

Detta gäller dig som är ovaccinerad och inte har haft covid-19 de senaste tre (3) månaderna

Med symtom
<p>Provta dig så snart som möjligt om du tillhör någon av följande grupper:</p> <ul style="list-style-type: none"> Elev i grund- och gymnasieskola Patientnära personal i vård- och omsorg Har ett arbete som kräver fysisk närvaro på arbetsplatsen.

Utan symtom, vuxna efter gymnasieåldern

Om du är symtomfri ska du inte provta dig.

Undantag:

Patientnära vård- och omsorgspersonal

- Provtas dig snarast efter att du fått information om att du kan ha utsatts för smitta.
- Ny provtagning ska göras dag fyra (4) efter senaste närkontakten med den smittade.
- Om det har gått fem (5) 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.
- Undvika nära kontakt med personer utanför hushållet.

Utan symtom, ungdomar i högstadie- och gymnasieålder

- Om du är symtomfri ska du inte provta dig.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.

Undantag: om din klass uppmanas att vara hemma under pågående utredning/ smittspårning rekommenderas du att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.

Utan symtom, barn i låg- och mellanstadieålder (inkl. förskoleklass)

- Provtas inte rutinmässigt utan symtom.
- Rekommenderas att fortsätta gå i skolan.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.

Undantag: om barnets klass uppmanas att vara hemma under pågående utredning/ smittspårning rekommenderas barnet att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.

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.

Utan symtom, barn i förskoleålder

- Provtas inte rutinmässigt.
- Rekommenderas att fortsätta gå i förskolan.
- Behöver inte avstå från fritidsaktiviteter.

Undantag: om barnets förskoleavdelning uppmanas att vara hemma under pågående utredning/smittspårning rekommenderas barnet att undvika fritidsaktiviteter under denna tid.

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
Barn i låg- och mellanstadieålder (inkl. förskoleklass)	Ja	Nej
Ungdomar i högstadie- och gymnasieålder	Ja	Nej
Vuxna efter gymnasieålder	Ja, i följande fall: - Patientnära personal i vård- och omsorg - Har ett arbete som kräver fysisk närvaro på arbetsplatsen.	Nej Undantag vård- och omsorgspersonal: ska ta prov omgående och dag fem (5).
Genomgången covid-19 senaste 3 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 \(Smittskydd Värmland\)](#)

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

[Lämna prov och få provsvar om covid-19 \(1177.se\)](#) för anvisningar om hur du ska beställa provtagning

[Skydda dig och andra från smittspridning \(folkhälsomyndigheten.se\)](#)