

Covid-19, information och förhållningsregler till hushållskontakter

Smittskyddsläkarnas smittskyddsblad

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 fem dagar.

Vad gäller för hushållskontakter som är vuxna eller går på gymnasiet?

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 för att förhindra att du smittar andra måste följa förhållningsregler under den tid som meddelas dig. Nedanstående förhållningsregler gäller för alla förutom förskolebarn samt elever i grundskola och gymnasiesärskola.

Förhållningsreglerna innebär att du:

- inte ska gå till arbetsplats, gymnasieskola, högskola eller annan eftergymnasial utbildning. Arbete hemifrån och distansundervisning går bra. Om du inte har möjlighet att jobba hemifrån har du rätt till läkarintyg så att du kan ansöka om smittbärarpenning från Försäkringskassan. Du ska heller inte delta i fritidsaktiviteter där du har kontakt med andra som t. ex idrottsträning.
- måste följa särskilda hygienrutiner: Du måste vara noggrann med den egna handhygien (tvätta händerna), hosta och nysa i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor.
- måste berätta om att du är hushållskontakt till en person med covid-19 om du har kontakt med personal i hälso- och sjukvården.

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.

Vad gäller för barn?

För barn i förskola, grundskola och gymnasiesärskola gäller följande riktlinjer:

- Undvik aktiviteter utanför förskola och skola.
- Vårdnadshavare ansvarar för att även barn i det egna hushållet följer särskilda hygienrutiner och är noggranna med den egna handhygien (tvätta händerna) samt hostar och nyser i armvecket eller i näsduk och inte mot andra människor.
- Vid kontakt med sjukvården ansvarar vårdnadshavaren för att informera om att barnet är hushållskontakt till en person med covid-19.
- Barn får resa med allmänna kommunikationsmedel för att ta sig till och från skolan.
- Om det inte finns någon annan möjlighet får symtomfri hushållskontakt resa med allmänna kommunikationsmedel för att lämna barn på förskola eller skola.

Hur länge gäller dessa förhållningsregler eller riktlinjer?

Du som är hushållskontakt till en person med covid-19 skall följa förhållningsregler eller riktlinjer 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 fortsatt är symtomfri. Har du tagit ett PCR-prov måste du dock invänta provsvaret innan du gör så. Du bör också fortsätta att träffa så få personer som möjligt och avstå från fritidsaktiviteter under hela inkubationstiden, dvs tills det gått 14 dagar från det att din hushållskontakt provtagits.

Vad ska jag göra om jag får sjukdomssymtom?

Får du symtom under denna period 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.

Behöver jag testa mig om jag känner mig frisk?

Vuxna och gymnasieungdomar bör ändå ta ett PCR-prov 5–7 dagar efter att den som har covid-19 i hushållet tog sitt prov. Riktlinjer för sådan provtagning samt vad som gäller för testning av barn kan dock se olika ut i olika regioner. Om du blivit provtagen måste du invänta svaret innan du återgår till din arbetsplats eller studiemiljö. Provtagning sker enligt regional rutin. Tänk på att du behöver vara fortsatt observant på symtom även om PCR-provet är negativt och låta provta dig igen ifall du skulle få symtom.

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

Du ska inte gå direkt till en vårdcentral/närakut/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 din region.