# Du kan ha blivit utsatt för smitta

## *(gäller inte dig som bor tillsammans med en smittad person, sk hushållskontakt – du får annan information\*)*

**Du får den här informationen för att en person i din närhet har covid-19 och du kan ha utsatts för smitta.**

Covid-19 orsakas av ett virus som sprids från person till person genom hostning, nysning och genom så kallad kontaktsmitta, vilket är när smitta sprids via händer, ytor och föremål. Viktigast för att undvika smitta är därför att hålla avstånd och tvätta händerna ofta. Det tar 2–14 dagar från att man smittats till man får symtom.

Den smittade person kan smitta redan två dygn innan hen får symtom.

## Följande gäller för alla som kan ha utsatts för smitta:

* Du ska vara extra uppmärksam på symtom och känna dig helt frisk för att gå till förskola, skola eller jobb.
* Om du blir förkyld eller får andra symtom på covid-19, även milda, ska du stanna hemma direkt.
* Informera din chef om att du utsatts för smitta med covid-19. Arbeta hemifrån om det är möjligt.
* Om du är vuxen - undvik nära kontakt med personer utanför familjen och avstå från fritidsaktiviteter och andra sociala sammanhang i 5 dagar. Gäller även barn som skickats hem från skolan på grund av pågående utbrott.
* Om du behöver söka vård, berätta för vårdpersonalen att du kan ha smittats av covid-19.

**När ska provtagning genomföras?**

* Om du får symtom och är 6 år eller äldre ska du genomföra självprovtagning covid-19, även du som är vaccinerad, om något av följande stämmer:
  + du går i förskoleklass, grundskolan eller gymnasiet eller i en annan motsvarande skolform.
  + du har inte möjlighet att arbeta hemifrån.
  + du arbetar inom hälso-och sjukvården eller inom äldreomsorg.

## När ska inte provtagning genomförs?

Om du kan jobba hemifrån, inte arbetar eller haft covid-19 de senaste

3 månaderna ska ingen provtagning ske. Får du symtom ska du bara stanna hemma och det i minst 5 dagar. När du mår väsentligt bättre och varit feberfri i 2 dagar kan du gå tillbaka till jobbet eller skolan.

## Barn i förskolan

Barn som går i förskolan och blir förkylda eller får andra symtom på covid-19 ska stanna hemma tills de är friska och varit feberfria minst en dag. De ska inte genomföra provtagning.

## Om du är utan symtom

Du som är **frisk** ska inte genomföra provtagning.   
**Undantag:** För patienter och brukare eller dig som arbetar inom vård och omsorg kan speciella regler gälla även om du är symtomfri, kontrollera med din arbetsgivare eller vårdgivare för mer information.

Mer information om provtagning, hur länge stanna hemma, barn och covid-19 med mera finns på 1177.se/Halland.

\*Du som bor tillsammans med person som har covid-19 **ska** följa Information och förhållningsregler till hushållskontakter som finns på Smittskyddsläkarföreningens webbplats   
(**Obs!** **Ingen provtagning för dig som är symtomfri i Halland just nu.)** <https://slf.se/smittskyddslakarforeningen/smittskyddsblad/>