

Information till exponerade nära kontakter på högstadium eller gymnasium

Till dig som kan ha blivit utsatt för smitta av covid-19

Den här informationen gäller dig som nyligen har haft **nära kontakt** med en person med covid-19 i smittsamt skede.

Vad innebär nära kontakt?

Med nära kontakt menas att ni umgåtts med kortare avstånd än 2 meter under mer än 15 minuter. Du kan då ha utsatts för smitta av coronaviruset SARS-CoV-2, som orsakar covid-19. Det är inte säkert att du blivit smittad eller blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid och testa dig för att se om du har blivit smittad.

När skulle jag kunna bli sjuk?

Du behöver vara **extra uppmärksam på symtom** som kan vara tecken på covid-19. Tiden från det att man smittats till man eventuellt blir sjuk är mellan 2 och 14 dagar (inkubationstiden), det vanligaste är 5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Vanliga symtom är feber, hosta, snuva, halsont, huvudvärk, andningsbesvär, värk i muskler/ leder, illamående och avsaknad av lukt och smaksinne. De allra flesta blir lindrigt sjuka. En del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård. Om du plötsligt blir mycket sämre eller om du har andningsbesvär även när du vilar ska du kontakta vården omgående.

Boka tid för [egenprovtagning via 1177.se](https://egenprovtagning.via.1177.se) omgående om du får symtom. Du måste du stanna hemma och invänta provsvaret, även om du tillfrisknar under tiden. Provsvaret avgör när du kan återgå till skola, praktik eller arbete.

Behöver du rådgivning så kontaktar du vården via telefonnummer 1177 eller genom använda e-tjänsten [Digitalen](#). Du kan även kontakta din hälsocentral via telefon. Innan besök i vården ska du berätta att du har eller kan ha smittats av covid-19.

Ska jag testa mig även om jag inte har symtom?

Du som får vetskap om att du kan vara utsatt för smitta ska testa dig så snart som möjligt. Om testet är negativt bör du testa dig på nytt fem dagar efter att du senast träffade personen med covid-19. Skolan kommer att informera när provtagning bör utföras.

Om det gått mer än 4 dagar sedan den senaste nära kontakten behöver du endast testa dig vid ett tillfälle. Om det gått mer än 7 dagar sedan senaste nära kontakten rekommenderas ingen testning. Denna rekommendation om testning gäller inte *för barn och elever i förskola och grundskola t o m årskurs 6*.

Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare. Du måste därför fortsätta att följa instruktionerna nedan under sammanlagt 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta.

Vad behöver jag tänka på nu?

Under 14 dagar räknat från den dag du senast kan ha utsatts för smitta ska du vara observant på symtom som kan vara tecken på covid-19 och du bör träffa så få personer som möjligt. Detta gäller även om du är vaccinerad mot covid-19.

Även om du känner dig frisk innebär detta följande:

- Du bör träffa så få människor som möjligt och hålla avstånd från dem du träffar (1,5–2 meter), gäller alla situationer. Skälet till detta är att man kan vara smittsam även om man inte har symtom.
- Du kan fortsätta att gå till skola så länge du känner dig helt frisk.
- Undvik att träffa vänner och hoppa över dina vanliga fritidsaktiviteter som innebär kontakt med andra.
- Du bör undvika att vistas inomhus i allmänna lokaler eller i affärer.
- Undvik att resa med kollektivtrafiken om du inte måste, undvik rusningstid.
- Om du praktiserar eller arbetar inom hälso- och sjukvård eller omsorg (speciellt med riskgruppen äldre) ska du informera arbetsgivaren
- Vid all kontakt med hälso- och sjukvård ska du informera om att du är exponerad för covid-19.

Om du bor tillsammans med någon som har covid-19 omfattas du av andra regler. Mer information finns på [1177.se](https://www.1177.se)

Gäller detta om jag redan har haft covid-19?

Om du tidigare, inom sex månader, har haft konstaterad covid-19-infektion (positivt PCR-prov eller påvisade antikroppar) eller vaccinerats mot covid-19 med 1 dos för mer än 3 veckor sedan så gäller inte dessa riktlinjer. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, till dess du är helt frisk.

På [1177.se](https://www.1177.se) kan du läsa mer covid-19