

Informationsblad till personal i ordinärt eller särskilt boende och korttidsenhet, covid-19

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av det nya coronaviruset, som orsakar covid-19 i ditt arbete.

Vad innebär det här för mig?

Genom smittspårning har det framkommit att du varit i nära kontakt med en person som var smittsam i covid-19. Det innebär att du kan ha utsatts för smitta och skulle kunna bli sjuk. För att minska risken att smittan sprids vidare är det viktigt att du följer instruktionerna i detta informationsblad samt provtar dig oavsett symtom, utifrån din chefs anvisningar.

Hur ska jag leva så länge jag känner mig frisk?

Var uppmärksam på om du inom 14 dagar får symtom såsom förkylning, hosta, feber, huvudvärk, muskelvärk, andningsbesvär, magbesvär med diarré eller förlust av lukt- och smaksinne.

Begränsa dina sociala kontakter så mycket som möjligt:

- anpassa arbetsuppgifterna om möjligt
- undvik kollektivtrafik om möjligt
- undvik att träffa personer som är >70 år eller av annan anledning tillhör riskgrupp utanför arbetet
- avstå om möjligt från gruppaktiviteter, som fester, träning i grupp eller icke nödvändiga resor

Var noggrann med att tvätta händerna ofta och att hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.

Vad ska jag göra om jag får symtom?

Stanna hemma redan vid milda symtom, som t ex halsont, snuva eller huvudvärk.

Undvik att träffa andra människor än de som bor i ditt hushåll.

Kontakta din vårdcentral för upprepad provtagning för covid-19. Den bör ske så snart som möjligt vid misstänkta symtom.

Vid besök i vården ska du undvika att vistas i väntrum och att använda kommunala färdmedel.

Vid behov av sjukvårdsrådgivning kontaktas 1177 eller ordinarie vårdcentral. Berätta om dina symtom och att du blivit utsatt för smitta. Om du blir livshotande sjuk och behöver akut medicinsk vård ska du ringa 112.

När är risken över?

Tiden från det att man smittas till man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) är ofta runt 5 dagar, men kan variera från 2 till 14 dagar. När det gått mer än 14 dagar efter att du utsatts för smitta finns det inte längre någon risk för att bli sjuk från det smittotillfället.

1177 Vårdguiden

<https://www.1177.se/Jonkopings-lan/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/>

Folkhälsomyndigheten

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>