

Informationsblad till vårdtagare som bor på särskilt boende för äldre, LSS-boende eller vistas på korttidsenhet för äldre, Covid-19

Du får denna information för att du har varit i nära kontakt med en smittsam person med covid-19.

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.

Hur ska jag leva så länge jag känner mig frisk?

Under 14 dagar från den dag du träffade den smittsamma personen gäller följande:

- 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. Personal kommer också fråga dig om hur du mår.
- Begränsa dina sociala kontakter så mycket som möjligt:
 - vistas gärna i ditt rum/lägenhet
 - ät om möjligt dina måltider i ditt rum/lägenhet eller sitt med väl avstånd till andra
 - minimera vistelse i gemensamma utrymmen och undvik att vistas där samtidigt som flera andra
 - avstå eventuella gruppaktiviteter som träning eller icke-nödvändiga resor
 - undvik att träffa personer som är > 70 år eller av annan anledning tillhör riskgrupp
 - avstå daglig verksamhet om möjligt
 - undvik kollektivtrafik om du har möjlighet
- Var noggrann med att tvätta händerna ofta och att hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.
- Tänk på att hålla avstånd till andra, både inomhus och utomhus.

Behöver jag testa mig?

Om du varit i kontakt med den smittsamma personen **inom 2 meters avstånd under mer än 15 minuter** (sammanlagt under ett dygn) rekommenderas att du testar dig för covid-19. Detta gäller även om du inte har några symtom. Sjuksköterska på boendet utför provtagningen.

I de flesta fall räcker det med ett prov, men om provet tas kort tid (mindre än 4 dygn) efter sista kontakt med den smittsamma personen (och är negativt) *bör*

ytterligare ett prov tas dag 5-7 efter sista kontakt. Om det gått mer än 7 dagar från sista kontakt med den smittsamma personen behövs inget prov.

Vad ska jag göra om jag får symtom?

- Stanna kvar i din lägenhet eller på ditt rum redan vid milda symtom, som t.ex. halsont, snuva eller huvudvärk. Undvik att träffa andra på boendet.
- Informera personalen om hur du mår.
- Lämna nytt prov för covid-19 – kontakta sjuksköterska i kommunal hälso- och sjukvård för provtagning. Det är viktigt att du provtar dig vid symtom även om du tidigare lämnat ett negativt prov. Stanna hemma i väntan på svar och umgås inte med andra.

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.

Gäller det här om jag redan haft covid-19 eller är vaccinerad?

Om du nyligen varit sjuk i covid-19 eller är vaccinerad mot covid-19 är risken liten att du blir sjuk igen. Rekommendationerna i detta blad gäller inte dig som:

- Inom sex månader haft en infektion med covid-19, som bekräftats med PCR- eller antigen-test.
- Har antikroppar mot covid-19 efter ett misstänkt infektionstillfälle de senaste sex månaderna. Tiden räknas alltså från infektionstillfället, inte från tidpunkten för antikroppstestet.
- Är vaccinerad mot covid-19 och det gått minst två veckor från andra vaccindosen. Om du bor på särskilt boende för äldre eller vistas på korttidsenhet för äldre rekommenderas du provtagning på samma sätt som person som inte är vaccinerad.

Information om covid-19 finns på följande webbplatser:

- 1177.se 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/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/fragor-och-svar/>