

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

Du får denna information för att du kan ha utsatts för smitta av det nya coronaviruset, som orsakar 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, samt andra åtgärder som genomförs på boendet. Provtagning oavsett symtom är en sådan åtgärd.

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. Personal kommer också fråga dig om hur du mår.

Begränsa dina sociala kontakter så mycket som möjligt:

- vistas så mycket som möjligt 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 andra
- avstå eventuella gruppaktiviteter
- undvik att träffa personer som är > 70 år eller av annan anledning tillhör riskgrupp

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 kvar i din lägenhet eller på ditt rum redan vid milda symtom, som t ex halsont, snuva eller huvudvärk. Informera personalen om hur du mår. Provtagning vid misstänkta symtom sker efter medicinsk bedömning.

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.