

Till dig som har haft nära kontakt med person som har covid-19 i skolmiljö

För **hushållskontakter** finns andra riktlinjer: Information och förhållningsregler till hushållskontakter [Hushållskontakt covid-19](#)

En person du nyligen haft nära kontakt med har covid-19 vilket innebär att du kan ha utsatts för smitta. Det är inte säkert att du har blivit smittad eller blir sjuk men det är viktigt att du, liksom alla andra, tar ansvar för att inte föra eventuell smitta vidare.

Det tar 2–14 dagar från det att man smittats tills man eventuellt blir sjuk. Vanligast är 2–5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Feber, hosta, halsont, huvudvärk, muskelvärk, snuva, försämrat lukt- och smaksinne samt magbesvär med diarréer. De flesta blir lindrigt sjuka med milda symtom, men en del får andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Hur smittar covid-19?

Genom dropp- och kontaktsmitta. När en person hostar, nyser eller till och med pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som befinner sig nära kan bli smittad. När dropparna hamnar på föremål eller ytor kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händerna. Om man petar sig i ögon eller näsa kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.

När räknas man som nära kontakt?

Om du har haft nära kontakt med en smittad i sammanlagt 15 minuter per 24 timmar eller mer på ett avstånd mindre än två (2) meter under personens smittsamma period.

Smittsam period räknas från 48 timmar före symtomdebut tills minst två (2) dygns feberfrihet och allmän förbättring samt att minst sju (7) dagar har gått sedan symtom-debut. Om den smittade inte har haft några symtom räknas smittsam period från provtagningsdatum.

Behöver jag provta mig?

Vid symtom

- Om du får symtom, även lindriga, ska du omedelbart isolera dig och provta dig för covid-19. Gå in på [1177.se](https://www.1177.se) Dalarna Provtagning covid-19 för anvisningar om hur du ska beställa provtagning. [Lämna prov och få provsvar om covid-19 - 1177 Vårdguiden](#)
- Provtagningsrekommendationen gäller **vuxna och barn från förskoleklass (5 år)**.
- Vaccinerade personer som får symtom ska direkt stanna hemma och lämna prov efter kontakt med smittad person.
- Provtagning av barn yngre än förskoleklass är i normalfallet enbart aktuellt om man på grund av barnets allmäntillstånd behöver söka sjukvård eller på ordination av smittspårningsenhet.

Symtomfria nära kontakter

- Provtagningsrekommendationen ser olika ut beroende på personens ålder, se respektive rubrik nedan.
- **Undantag från provtagning**
 - Om du det senaste halvåret har haft covid-19 som bekräftats med PCR.
 - Om det har gått minst två veckor efter andra dosen av vaccin mot covid-19.

Vad ska jag göra?

Vuxna som är symtomfria och ovaccinerade nära kontakter

- **Provta dig för covid-19**
 - Snarast efter du fått information om att du kan ha utsatts för smitta.
 - Ny provtagning ska göras dag fem (5) efter senaste nära kontakten med den smittade.

Se [1177.se](https://www.1177.se) Dalarna hur du bokar tid för provtagning. [Egenprovtagning](#)

Provtagning ska ske även om du inte har några symtom.

Om det har gått fyra (4) dagar eller mer sedan senaste nära kontakten med den smittade behöver bara ett prov tas. Om det har gått mer än sju (7) dagar sedan senaste nära kontakten med den smittade behövs inget prov.

- Vuxna arbetar om möjligt hemifrån i väntan på provsvar. Går inte det kan du gå till arbetsplats i väntan på provsvar. Vuxna som är hushållskontakt till någon med covid-19 ska stanna hemma.
- Du måste hålla distans till arbetskamrater och följa rekommendationer om covid-19.
- Du ska avstå fritidsaktiviteter utanför arbete i 7 dagar.
- Vid negativt provsvar (det var inte covid-19) ska du fortsatt vara uppmärksam på symtom.
- Vid symtom ska du alltid provta dig och isolera dig i väntan på provsvar, även om du tagit prov enligt ovan.
- Om du är i behov av medicinsk vård och söker på en vårdinrättning, ska du berätta att du är en närkontakt till en person med covid-19, gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112.

Ungdomar i högstadie- och gymnasieålder som är symtomfria och ovaccinerade nära kontakter

- **Provta dig för covid-19**
 - Testa dig en gång direkt

Se 1177.se Dalarna hur du bokar tid för provtagning. [Egenprovtagning](#)

Provtagning ska ske även om du inte har några symtom.

- Fortsätt gå till skolan och fritidsaktiviteter. Ungdomar som är hushållskontakt till någon med covid-19 ska stanna hemma.
- Följ rekommendationer om covid-19.
- Vid negativt provsvar (det var inte covid-19) ska du fortsatt vara uppmärksam på symtom.
- Vid symtom ska du alltid provta dig och isolera dig i väntan på provsvar, även om du tagit prov enligt ovan.
- Om du är i behov av medicinsk vård och söker på en vårdinrättning, ska du berätta att du är en närkontakt till en person med covid-19, gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112.

Barn i förskoleklass samt låg- och mellanstadieålder som är symtomfria nära kontakter

Generellt sett ingen provtagning. Kan dock bli aktuellt vid utbrott (fler fall än 3 i samma klass eller grupp där smitta misstänks ha skett i klassen).
Beslutas av Regionens Smittspårningsenhet.

- Du ska gå till skola och fritidshem. Barn som är hushållskontakt till någon med covid-19 ska stanna hemma.
- Om du lämnar prov och negativt provsvar (det var inte covid-19) ska du fortsatt vara uppmärksam på symtom.
- Vid symtom ska du alltid provta dig och isolera dig i väntan på provsvar, även om du tagit prov enligt ovan.
- Om du är i behov av medicinsk vård och söker på en vårdinrättning, ska du berätta att du är en närkontakt till en person med covid-19, gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112.

Barn i förskoleålder, under 5 år, som är symtomfria nära kontakter

- Ingen provtagning.
- Ska gå till förskola. Barn som är hushållskontakt till någon med covid-19 ska stanna hemma.
- Om barnet är i behov av medicinsk vård och söker på en vårdinrättning, ska vårdinrättning informeras om att barnet är en närkontakt till en person med covid-19, gäller även om du söker vård av annan orsak. Vid akuta allvarliga besvär ring 112.

I vissa situationer kan Regionens Smittspårningsenhet rekommendera provtagning av barn med symtom på förskola som led i en utbrottsutredning. Vårdnadshavare kontaktas och meddelas personligen om denna rekommendation när det är aktuellt.