

## Information och instruktioner till dig som varit i en verksamhet där det konstaterats fall av covid-19

### Varför får jag denna information?

I anslutning till verksamheten har det konstaterats fall med covid-19. Smittspårning pågår och smittspårningens omfattning beslutas av smittspårare. Du är inte identifierad som en närkontakt som bedöms vara direkt utsatt för smitta. Alla i verksamheten uppmanas vara extra uppmärksamma även på milda symtom. Den som har symtom rekommenderas att provta sig.

### Vad ska jag göra nu?

Du ska fortsätta som tidigare och följa de allmänna rekommendationer som finns, såsom att ha god handhygien och hålla avstånd där det är möjligt. Om du får symtom, även lindriga sådana, gå hem direkt och stanna hemma. Provt dig för covid-19 och invänta svaret innan du återgår till verksamheten. Observera att om testet skulle visa att du inte har covid-19 kan du ändå insjukna senare.

### Hur gör jag för att provta mig?

Du kan beställa ett självtest på [1177.se](http://1177.se). Ett PCR-test visar om du har virus i dina luftvägar. Testet kostar ingenting och det tas hemma. Som vårdnadshavare beställer man test åt barn. Har barnet fyllt 13 år behöver hen ha ett eget BankID eller Freja eID Plus för att beställa självtestet.

Har barnet ingen e-legitimation kan du ringa hälsocentralen som bedömer om ett prov ska tas där istället. På [1177.se](http://1177.se) hittar du samlad information om provtagning.

### Skaffa BankID eller Freja eID Plus

För att skaffa BankID krävs det ett godkännande av vårdnadshavare, reglerna ser olika ut hos olika banker. Åldersgränsen varierar men de flesta banker ger ut BankID till barn som fyllt 13 år, men inte alla.

Mobilt SäkerhetsID och motsvarande e-legitimation kan inte användas för att logga in på [1177.se](http://1177.se).

Freja eID Plus är en gratis, mobil, svensk e-legitimation.

Du skaffar den genom att:

- Ladda ner en app till din mobil eller surfplatta.
- Besök ett av de anslutna ATG-ombuden för att aktivera e-legitimationen på plusnivån.
- Du måste ha tillstånd av din vårdnadshavare att skaffa Freja eID Plus om du är under 18 år.

### **Gäller detta även om jag redan har haft covid-19?**

Om du tidigare, inom sex månader, har haft konstaterad covid-19-infektion behöver du inte provta dig. Ifall du skulle bli sjuk, stanna ändå hemma tills att du är helt frisk.

### **När gäller hemisolering av hushållskontakter?**

Hemisolering beslutas av läkare och tillämpas endast när det finns ett bekräftat fall i hushållet.

## **Fakta om covid-19**

### **När skulle jag kunna bli sjuk?**

Tiden från det att man smittats till att man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) är mellan 2 till 14 dagar, det vanligaste är 5 dagar.

### **Vilka symtom är vanliga vid covid-19?**

Feber, snuva, hosta, andningsbesvär, halsont, huvudvärk, muskelvärk, försämrat lukt- och smaksinne, magbesvär och diarré. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, medan en del blir sjukare med andningsbesvär och kan behöva sjukhusvård.

### **Hur smittar coronavirus?**

Coronavirus smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Om man är nära den personen kan man bli smittad. När dropparna fallit ner på ytor eller föremål kan smitta föras vidare därifrån, vanligen via händer. Om man petar sig i ögon eller näsa utan att ha tvättat händerna kan virus komma in i kroppen den vägen. Det är därför det är viktigt att hålla avstånd och tvätta händerna ofta.