

ISOLERING

När du blir sjuk, stanna hemma och bjud inga gäster in. Gå inte till offentliga platser eller någonstans där du kommer i kontakt med människor. Du får bara umgås med personer i samma hushåll

Be en annan person som inte har insjuknat att sköta uppköpen i butiken eller på apoteket. Du kan också beställa en matleverans från många butiker eller restauranger hem via nätet eller per telefon

Hur länge ska man stanna hemma?

Stanna hemma tills det har gått minst 10 dygn sedan dina symtom började (nuvarande anvisning, förkortas eventuellt). Efter det kan du återgå till normal vardag om eventuell feber är borta och de andra symtomen avtar betydligt.

Var kan jag få ett intyg för min arbetsgivare/FPA?

På basis av ett positivt snabbtestsvar kan du få ett sjukintyg. Kontakta vid behov din egen hälsostation.

På basis av ett positivt PCR-resultat får du ett intyg för dagpenning vid smittsam sjukdom utan separat kontakt utifrån de uppgifter du har angett i Coronaguiden. Intyget sänds per post med några veckors fördröjning.

SMITTSPÅRNING

Du ska själv meddela om en eventuell exponering för dem du har varit i kontakt med 48 timmar innan dina symtom började tills du blir isolerad.

Stadens smittspårning utreder endast smittkedjor med hög risk på hälso- och sjukvårdsvårdenheter, vårdinrättningar samt boendeenheter för riskgrupper. Det är inte möjligt att ge individuell rådgivning för dem som varit närbkontakt med smittade eller sätta dem i karantän enligt lagen om smittsamma sjukdomar.

FRIVILLIG KARANTÄN

När du har blivit informerad om en eventuell exponering för coronaviruset, var uppmärksam på ditt tillstånd i tio dygn från den senaste exponeringssituationen. Om exponeringssituationen är lång/nära, t.ex. exponering inom familjen, är det bra att stanna kvar i frivillig karantän. Använd munskydd om du behöver utträta ärenden utanför hemmet.

Om du får symtom som passar för corona och uppfyller de andra testkriterierna, boka tid för ett coronatest.

Exponerade personer inom familjen som arbetar i högriskyrken (t.ex. äldreomsorg) ska kontrollera de anvisningar som gäller arbetet hos sin arbetsgivare.