

# Information till dig som haft kontakt med någon som har testat positivt för covid-19 på Campus Umeå

Här finns information för dig som nyligen har haft kontakt med en person som har covid-19. Du kan då ha utsatts för smitta. Det är inte säkert att du blivit smittad eller att du blir sjuk, men du bör träffa så få personer som möjligt under en tid. **Du som är i närheten och inte har testat dig de senaste tre dagarna under perioden 31 augusti - 14 september, erbjuds att delta i undersökningen av covid-19 med testning på Campus Umeå.** Öppettider finns längst ned i texten. Om du får symptom på covid-19 är det mycket viktigt att du testar dig och det ska du göra med sjukvårdens vanliga rutin på den ort där du befinner dig.

Tiden från det att man smittas till man eventuellt blir sjuk (inkubationstiden) varierar mellan 2 och 14 dagar, vanligast är fem dagar.

## Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Infektionen ger oftast en lindrig sjukdom med milda luftvägssymtom, till exempel hosta, snuva och feber, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver vårdas på sjukhus. En del kan även få muskelvärk, halsont, huvudvärk, försämrat lukt- och smaksinne och magbesvär med diarréer.

## Behöver jag isolera mig under denna 14-dagarsperiod?

Du behöver vara extra observant på symtom. Om du känner dig det minsta sjuk ska du omedelbart:

Se till att isolera dig, dvs inte träffa någon annan person.

Även om du känner dig helt frisk bör du försöka träffa så få personer som möjligt och se till att hålla avstånd (minst 1 meter, gärna 2 meter) till dem du träffar. Skälet är att man kan vara smittsam strax innan man börjar känna sig sjuk. En del blir också bara lite sjuka, men kan ändå smitta andra. Undvik därför att träffa vänner och hoppa över dina vanliga fritidsaktiviteter. Träffa helst bara dem du bor med. Jobba hemma om du kan. Om du går en utbildning kan du fortsätta göra det så länge du känner dig helt frisk.

## Om du får misstänkta symptom och arbetar inom hälso- och sjukvård eller äldreomsorg, meddela din chef som beslutar om du ska stanna hemma

Om det är någon som kan ha utsatt dig för smitta och du själv arbetar inom hälso- och sjukvård eller äldreomsorg ska du alltid informera din chef om att du har utsatts för smitta.

## Behöver jag provta mig för coronavirus?

Om du är i närheten, uppmanar vi dig att delta i undersökningen med testning för covid-19-viruset på Campus Umeå även om du inte har några symptom. Om du får

symtom som finns kvar mer än 24 timmar måste du provtas så snart som möjligt. Följ då instruktioner från sjukvården om hur du gör via länken nedan. Liknande provtagning görs i alla regioner i Sverige.

[Provtagning för dig som är sjuk](#)

## **Vad ska jag mer göra om jag blir sjuk?**

De flesta blir bara lite sjuka och klarar sig med egenvård i hemmet, vilket framförallt innebär vila, vätska och febernedsättande.

Försök hålla ett avstånd på minst en meter, men gärna två, till dem du bor med om det är möjligt, genom att

- vara i ett eget rum
- inte äta tillsammans med andra
- inte dela badrum
- använda egen handduk
- rengöra/desinficera ytor, till exempel vattenkranar och dörrhandtag, som man rör vid ofta i hemmet
- vara noggrann med att tvätta händerna
- alltid hosta/nysa i armvecket eller i en näsduk.

[Läs mer om vad du kan göra själv om du blir sjuk i covid-19](#)

## **Vissa kan bli extra sjuka**

Var extra uppmärksam på symtom om du är 70 år eller äldre eller om du har en kronisk sjukdom som till exempel hjärt- eller lungsjukdom, diabetes eller cancer.

## **När ska jag söka vård?**

Om du skulle bli svårt sjuk, till exempel få svårt att andas, eller försämras kraftigt när du varit sjuk flera dagar till en vecka, ring alltid 1177. Om ditt tillstånd är livshotande, ring 112.

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

Om du tidigare har haft konstaterad covid-19-infektion och haft ett positivt PCR-prov taget från mun/svalg eller påvisade antikroppar analyserade på laboratorium så gäller inte dessa anvisningar. Var ändå uppmärksam på symtom, och stanna hemma ifall du skulle bli sjuk, tills du är helt frisk.

Om du däremot tagit ett så kallat "snabbtest", ett blodprov som du fick svar på inom någon timme, gäller fortfarande anvisningarna, oavsett resultat på snabbtestet. Likaså om du har nedsatt immunförsvar eller får så svåra symtom att du måste uppsöka vård.

## **Hur smittar coronavirus?**

Coronavirus smittar genom så kallad dropp- och kontaktsmitta. När en person nyser, hostar eller pratar bildas smittsamma droppar i luften. Den som står nära kan då bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras vidare därifrån, oftast via händerna. Om en person petar sig i ögon, näsa utan att ha tvättat händerna, kan viruset komma in i kroppen den vägen.

## **Öppettider för undersökningen av covid-19 på Campus Umeå**

Måndag 31 augusti – torsdag 3 september 08:00 – 18:00

Lördag 5 september 10:00 – 16:00

Måndag 7 september – torsdag 10 september 08:00 – 18:00

Lördag 12 september 10:00 – 16:00

Måndag 14 september 08:00 – 18:00

## **Mer information**

[Om covid-19 – Region Västerbotten](#)

[Folkhälsomyndigheten - frågor och svar om covid-19 \(coronavirus\)](#)

Har du allmänna frågor om det nya coronaviruset kan du ringa 113 13.