

Positivt provsvar för covid-19-viruset

När ditt provsvar visar att du har en pågående infektion orsakad av covid-19 är det viktigt att du stannar hemma för att inte smitta andra. Du måste också följa smittskyddslagen. Här berättar vi hur du ska göra.

När ditt provsvar visar att du har en pågående infektion orsakad av covid-19-viruset ska du vara hemma i minst sju dagar från att du fick symtom, samt tills du varit feberfri under två dygn och känner dig allmänt bättre. Då bedöms du inte längre vara smittsam.

Provet kan vara positivt lång tid utan att du för den skull bedöms vara smittsam.

Under smittsam tidsperiod ska du:

- inte gå till arbete eller Campus Umeå
- undvika att träffa andra personer än dem du bor med
- undvika gemensamma lokaler som delas av flera personer, till exempel kök i studentkorridor
- inte handla i butiker eller resa med allmänna transportmedel, ta gärna hjälp av annan person som lämnar till exempel matvaror utanför din dörr
- följa särskilda hygienrutiner: vara noggrann med att tvätta händerna ofta, använda egen handduk och hosta i armvecket eller i näsduk.
- informera om att du är smittad om du söker vård.
- ta del av de [förhållningsregler du måste följa enligt smittskyddslagen](#).

Detta ska du göra omgående

Om du har en pågående infektion med covid-19 ska du enligt smittskyddslagen dessutom medverka i smittspårning. Den viktigaste delen är att informera de personer du kan ha smittat. Du behöver därför omgående:

1. Tänka igenom vilka personer du har varit i nära kontakt med under den period du hittills har varit smittsam, det vill säga från och med 48 timmar innan du först kände dig sjuk och fick symtom på covid-19 till och med nu. Eller om du inte haft några symptom innan du testade dig, från och med 48 timmar innan du testade dig. Det gäller de personer du bor med och de som varit på besök hos dig eller som du besökt under den aktuella tiden. Det gäller också vänner som du umgått nära med på andra platser och arbetskamrater som du varit nära, till exempel suttit bredvid. Om du kan ha utsatt andra personer än arbetskamrater för smitta på din arbetsplats (t ex elever, patienter eller kunder) meddela i första hand din chef/arbetsledare och [be hen läsa följande dokument](#).
Med en nära kontakt menas en person som du träffat ansikte mot ansikte under minst 15 minuter inom 2 meters avstånd, detta gäller även utomhus. Personer du bor ihop med räknas alltid som nära kontakter.
2. Ringa, sms:a eller mejla dem du varit i nära kontakt med och informera dem om att de kan ha blivit utsatta för smitta. Se förslag på vad du kan skriva längre ner.

3. Be dem läsa följande information: [Information till dig som haft kontakt med någon som har covid-19](#).
4. **Meddela att de ska testas som en del av covid-19-undersökningen om de enkelt kan åka till Campus Umeå**, men även efter detta via sjukvården om de får symtom inom 14 dagar från att ni träffades. Informera dem om att de bör träffa så få personer som möjligt om de får symtom under denna period.
5. Fyll i namn och personnummer på dem du kontaktat i HOPE app som du använde för virustestningen, gå in på "smittspårning av Covid 19"
6. Bekräfta att du genomfört steg 1-5 ovan i HOPE app.

Du kan under den närmsta tiden bli uppringd av personal inom Region Västerbotten som arbetar med smittspårning av covid-19. Samtalet kan komma från ett dolt nummer.

Förslag på hur du kan skriva

Hej! Jag har precis fått reda på att jag har covid-19-viruset. Som en del i smittspårningen kontaktar jag dig och ber dig skicka mig ditt personnummer. Eftersom vi nyligen träffats är det möjligt att du utsatts för smitta och enligt rekommendation från Smittskydd Västerbotten behöver du därför läsa följande information till kontakter: [Information till dig som haft kontakt med någon som har covid-19](#). Du kan bli ombedd att testa dig som en del av en undersökning på Campus Umeå även om du inte har några symptom. Den som har symptom måste gå och testa sig, sjukvården erbjuder testning även om man befinner sig på annan plats än Umeå.

När ska jag informera min chef/arbetsledare, studieadministratör eller studiehandledare?

Om du på din arbetsplats eller inom annan verksamhet (t ex universitet, träning eller annan fritidsverksamhet) träffat personer som du kan ha utsatt för smitta, men som du av olika anledningar inte själv kan eller bör informera, kan du ta hjälp av chef/arbetsledare, lagledare, studie-administratör eller studiehandledare. Hen kan då hjälpa till med smittspårningen genom att förmedla information vidare. [Be att hen tar del av följande information](#).

Information på flera språk

Patientinformation (smittskyddsblad till patienter med förhållningsregler) finns även [översatt till andra språk](#). Du kan välja tio olika språk när du klickar på den gröna knappen som det står "svenska" på, i det övre högra hörnet på sidan som vi länkar till.

Om du vill diskutera ditt provsvar kan du ringa till eller chatta med heldesk covid-19 som nås här ([LÄNK till helpdesk](#)). Blir du sämre i din sjukdom ska du kontakta 1177 Vårdguiden på telefon. Vid livshotande tillstånd ring 112.

[Fler frågor och svar om smittspårning för covid-19 hittar du här.](#)