



Folkhälsomyndigheten

Om du eller någon i familjen har blivit sjuk

 Lyssna

Vuxna och barn som blir sjuka med snuva, hosta, feber eller andra symtom som kan bero på covid-19 bör alltid stanna hemma för att undvika att smitta andra. Här finns information om vad du ska göra när du eller någon i din familj blir sjuk.

Om du känner dig sjuk

Det här ska du göra om du känner dig sjuk med symtom på covid-19:

- **Stanna hemma**

Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk eftersom du inte kan veta om det beror på covid-19.

- **Gå inte till jobbet eller skolan**

Barn som är friska kan gå i skolan och förskolan även om någon annan i familjen är sjuk förutsatt att det inte är i konstaterad covid-19. Vid konstaterad covid-19 i hushållet ska alla vara hemma. Läs mer nedan under rubriken "Om någon i hushållet är sjuk i covid-19" vad som gäller vid konstaterad covid-19.

- **Ta reda på vad som gäller för testning för covid-19 i din region**

Det är regionerna som beslutar om vilka som ska testa sig utifrån regionala riktlinjer. Du behöver därför ta reda på vad som gäller där du befinner dig genom att besöka webbplatsen 1177. Medan du väntar på testning och sen på provsvaret ska du bete dig som om du har covid-19, alltså stanna hemma och undvika nära kontakter samt vara noga med hygien.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna med symtom på covid-19 testar sig för pågående infektion. Samma rekommendation gäller för barn från förskoleklass, det vill säga från cirka 6 års ålder. Här kan du läsa mer om våra rekommendationer. Till exempel om när i tiden, från att du fick symtom, som vi rekommenderar testning.

Om du träffat någon som har covid-19 och du har symtom

Om du vet att du har träffat någon som har covid-19 och du själv får symtom ska du göra som det står under rubriken ovan "Om du känner dig sjuk". Om det är en person i ditt hushåll som har covid-19, läs även under rubriken "Om någon i hushållet är sjuk i covid-19" om vad som gäller vid konstaterad covid-19.

Om du träffat någon som har covid-19 och du inte har symtom

Om du har träffat en person som har covid-19 och du inte har några symtom ska du ändå tänka på att du kan vara smittad. Var uppmärksam på om du får några symtom under hela inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 7 dagar och undantagsvis upp till 14 dagar.

Du bör undvika nära kontakt med andra människor under inkubationstiden. Är det möjligt bör du arbeta hemifrån.

Om det är någon i ditt hushåll som har symtom ska du göra som det står under rubriken nedan "Om någon i hushållet är sjuk med symtom på covid-19."

Om du får symtom ska du göra som det står under rubriken ovan "Om du känner dig sjuk".

Om någon i hushållet är sjuk med symtom på covid-19

När en person i ditt hushåll är sjuk med snuva, hosta, feber eller andra symtom på covid-19, ska den som är sjuk göra som det står under rubriken ovan "om du känner dig sjuk". Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum.

Alla i hushållet ska tänka på att:

- försöka hålla minst en armlängds avstånd till den som är sjuk
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök
- hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna efteråt
- vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom under inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symtomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 7 dagar och undantagsvis ända upp till 14 dagar.
- arbeta hemifrån om det är möjligt.

Friska barn och ungdomar i ett hushåll där någon är sjuk, men där covid-19 **inte** har konstaterats, kan gå till förskola, grundskola, fritidshem eller gymnasieskola som vanligt. Detta gäller även i väntan på hushållsmedlemmens provsvar. Personen som har tagit provet måste stanna hemma i väntan på sitt provsvar. I hushåll där någon är sjuk är det extra viktigt att vara

uppmärksam på symtom hos övriga i hushållet. Vårdnadshavare som är sjuka bör bara lämna eller hämta barn i förskola eller skola om det kan ske utan risk för att andra smittas.

Om någon i hushållet är sjuk i covid-19

När en person i ditt hushåll är sjuk och har fått ett provsvar som visar att hen har covid-19 ska alla i hushållet, både sjuka och friska, bli kontaktade av vården och få förhållningsregler. Det är regler som talar om vad du behöver göra för att inte sprida smittan vidare.

Alla oavsett ålder som har fått förhållningsregler ska följa dem, stanna hemma, undvika kontakter med andra och i övrigt bete sig som att man har testats positivt för covid-19. Var uppmärksam på symtom på covid-19. På webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se) kan du se vad som gäller för provtagning för covid-19 i den region där du bor.

Förhållningsreglerna för friska hushållskontakter gäller från datumet då den sjuke personen testat sig och sju dagar framåt. Eftersom det tar några dagar att få provsvar blir oftast tiden hemma kortare än sju dagar. Rutiner för om personer utan symtom i hushållet testas för covid-19 skiljer sig åt mellan regionerna. Efter att förhållningsreglerna har upphört bör alla i hushållet vara uppmärksamma på symtom samt minimera sina kontakter med andra i ytterligare sju dagar.

Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum.

Alla i hushållet ska tänka på att:

- försöka hålla minst en armlängds avstånd till den som är sjuk
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök
- hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna efteråt
- vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom under hela inkubationstiden. Det är den tid det tar från att du blivit smittad till symptomen visar sig. Den är oftast 5 dagar men kan variera mellan 2 och 14 dagar.

Läs mer

- [På den här sidan finns information om hur länge vuxna och barn ska stanna hemma om de har blivit sjuka](#)
- [Läs mer information till förskola, grundskola och gymnasier om covid-19](#)

Uppdaterat: 2020-12-10