

Om du eller någon i familjen har blivit sjuk

[Lyssna](#)

Vuxna och barn som får symtom som snuva, halsont, feber, hosta och sjukdomskänsla, eller andra symtom som kan bero på covid-19 eller annan luftvägsinfektion bör 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.

- [Information på lättläst svenska](#)
- [Information in English](#)

Om du känner dig sjuk

Var uppmärksam på nyttkomna symtom som halsont, snuva, feber, hosta eller sjukdomskänsla. Stanna hemma om du känner dig sjuk med symtom som kan bero på covid-19 eller annan luftvägsinfektion. Rekommendationen om att stanna hemma gäller alla åldrar. Den gäller även dig som är vaccinerad eller som tidigare har haft bekräftad covid-19.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer syftar till att undvika spridning av covid-19, men även luftvägsinfektioner som RS-virus och influensa. De ska också skydda de personer som har störst risk för allvarlig sjukdom. Enligt smittskyddslagen är du skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19.

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

- Stanna hemma.
Det gäller alla, även om du tidigare haft covid-19 eller är vaccinerad. Exempel på symtom kan vara snuva, halsont, feber, hosta och sjukdomskänsla.
- Testa dig.
Folkhälsomyndigheten råder alla vuxna och barn från förskoleklassålder och uppåt att testa sig. Medan du väntar på testning, och sedan på provsvaret, ska du stanna hemma och bete dig som om du har covid-19. Barn i förskoleålder rekommenderas i första hand att stanna hemma om de har symtom på covid-19, utan att testas. Har du haft covid-19 det senaste halvåret behöver du vanligtvis inte testa dig. Det är regionerna som ansvarar för testningen. Läs på 1177.se om vad som gäller för testning i den region där du bor.
- [Så länge bör du stanna hemma](#)
- [Våra rekommendationer om testning](#)

- [Mer om vad som gäller för barn i förskoleålder](#)

Om någon i hushållet känner sig sjuk

Det är viktigt att vara uppmärksam på nyttillkomna symtom som halsont, snuva, feber, hosta eller sjukdomskänsla. När en person i ditt hushåll är sjuk med symtom som skulle kunna innebära covid-19 eller annan luftvägsinfektion, bör den som är sjuk stanna hemma.

Personen ska även testa sig för covid-19 och stanna hemma i väntan på sitt provsvar. Om det är möjligt ska hen vara i ett eget rum.

I väntan på hushållsmedlemmens provsvar kan övriga symtomfria personer i hushållet gå till arbete, förskola, grundskola, fritidshem och gymnasieskola som vanligt. Besök webbplatsen 1177.se för att se vad som gäller i din region.

- [Så länge bör du stanna hemma](#)
- [Testa dig för covid-19](#)
- [Mer om symtom på covid-19 \(Om viruset och sjukdomen\)](#)

Om någon i hushållet har bekräftad covid-19

Har någon i hushållet bekräftad covid-19 får övriga i hushållet förhållningsregler. Reglerna talar om vad ni ska göra för att inte sprida smittan vidare.

Du som är hushållskontakt till någon med bekräftad covid-19 ses som ett misstänkt fall och får förhållningsregler. Det gäller:

- oavsett om du har symtom eller inte
- även om du är vaccinerad
- oavsett ålder.

Du ska stanna hemma i minst sju dagar. Du som är i förskoleklassålder eller äldre ska även testa dig:

- Har du symtom rekommenderas du att testa dig direkt.
- Är du symtomfri rekommenderas testning på dag fem från att den sjuka personen i hushållet har tagit sitt prov.

Du som inte får symtom och har fått ett negativt provsvar kan gå tillbaka till sina dagliga aktiviteter sju dagar efter det att personen i ditt hushåll testade positivt. Du ska fortsätta vara uppmärksam på om symtom dyker upp även efter sju dagar.

Du som har haft covid-19 det senaste halvåret är generellt undantagen från förhållningsregler. Men om du får symtom ska du stanna hemma.

- [Så länge bör du stanna hemma](#)

- [Mer om förhållningsreglerna: smittspårning av covid-19](#)

Förhållningsreglerna för både dig som är smittad och personer i ditt hushåll finns också på Smittskyddsläkarförningens webbplats. Leta upp covid-19 och klicka på "Patientinformation" respektive "Information och förhållningsregler till hushållskontakter" för att få den senast uppdaterade versionen.

[Smittskyddsblad \(Smittskyddsläkarförningen\)](#)

Alla i hushållet ska tänka på att:

- försöka hålla minst en armlängds avstånd till den som är sjuk. Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum
- hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna efteråt
- tvätta händerna regelbundet med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna innan man äter, vid matlagning och efter toalettbesök
- vara uppmärksam på om någon annan i hushållet får några symtom. Tiden från att du blivit smittad till symtomen visar sig kan variera mellan två och sju dagar, och i undantagsfall upp till 14 dagar.

Om du träffat någon som har covid-19

Du som är ovaccinerad

Du som är ovaccinerad och vet att du har träffat någon som har covid-19 rekommenderas att testa dig även om du inte har symtom. Du räknas som nära kontakt och får mer information via smittspårningen eller personen du träffat.

Även om du är symptomfri bör du under sju dagar:

- undvika nära kontakt med personer utanför hushållet.
- arbeta hemifrån om möjligt.

Riktlinjerna för provtagning av personer utan symtom kan se olika ut i olika regioner. På webbplatsen 1177.se kan du se vad som gäller för provtagning för covid-19 i den region där du bor.

Specifika testrekommendationer gäller för patienter, brukare och personal inom vård och omsorg.

Du som är vaccinerad eller haft covid-19 det senaste halvåret

Du som är vaccinerad och symtomfri behöver inte testa dig. Detsamma gäller dig som har haft bekräftad covid-19 det senaste halvåret.

Specifika testrekommendationer gäller för patienter, brukare och personal inom vård och omsorg.

Får du symtom på covid-19 eller någon annan luftvägsinfektion rekommenderas du att testa dig och stanna hemma i väntan på provsvar. Det kan variera mellan två och sju dagar, och i undantagsfall kan det dröja upp till 14 dagar, från att du blivit smittad tills symtomen visar sig.

Du som haft bekräftad covid-19 det senaste halvåret rekommenderas stanna hemma vid symtom utan att testa dig.

[Så länge bör du stanna hemma](#)

Det här gäller för barn och ungdomar från förskoleklass upp till gymnasiet

Var uppmärksam på nytillkomna symtom som halsont, snuva, feber, hosta eller sjukdomskänsla. Om du får symtom på luftvägsinfektion ska du alltid stanna hemma. Du ska även testa dig för covid-19. Du som har haft covid-19 det senaste halvåret behöver inte testa dig.

Här nedanför finns information kring vad som gäller om någon i ditt hushåll eller en nära kontakt är sjuk i covid-19.

Om någon i ditt hushåll är sjuk i covid-19 får du förhållningsregler från hälso- och sjukvården.

Du som är hushållskontakt till någon med bekräftad covid-19 ses som ett misstänkt fall och får förhållningsregler. Det gäller:

- oavsett om du har symtom eller inte
- även om du är vaccinerad.

Du ska stanna hemma i minst sju dagar. Du ska även testa dig:

- Har du symtom rekommenderas du att testa dig direkt.
- Är du symtomfri rekommenderas testning på dag fem från att den sjuka personen i hushållet har tagit sitt prov.

Du som inte har symtom ska fortsätta vara uppmärksam på om symtom dyker upp även efter sju dagar.

Du som har haft covid-19 det senaste halvåret är generellt undantagen från förhållningsregler. Men om du får symtom ska du stanna hemma.

Om du är nära kontakt till någon, i till exempel skolan som är sjuk i covid-19 och du får symtom ska du testa dig och stanna hemma i väntan på provsvar.

Är du ovaccinerad och symtomfri ska du som går i högstadiet eller gymnasiet testa dig, men du kan fortsätta gå till skola och fritidsaktiviteter. Är du yngre kan du behöva testa dig, då får du information av smittspårningen eller personen du träffat. Du kan fortsätta gå till skola och fritidsaktiviteter.

Riktlinjerna för provtagning av personer utan symtom kan se olika ut i olika regioner. På webbplatsen 1177.se kan du se vad som gäller för provtagning för covid-19 i den region där du bor.

Det här gäller för barn i förskoleålder

Barn i förskoleålder rekommenderas i första hand att stanna hemma om de är sjuka, utan att testas för covid-19. De bör stanna hemma vid nytillkomna symtom som halsont, snuva, feber, hosta eller sjukdomskänsla.

Är barnet hushållskontakt till någon med bekräftad covid-19 får barnet förhållningsregler från hälso- och sjukvården. Barnet ska stanna hemma i sju dygn, oavsett symtom. Generellt rekommenderas inte testning.

- [Mer om förhållningsreglerna: smittspårning av covid-19](#)
- [Mer om hur länge barn behöver stanna hemma när de är sjuka](#)
- [Våra rekommendationer om testning](#)

Läs mer

- [Hur länge vuxna och barn ska stanna hemma om de har blivit sjuka](#)
- [Information till förskola, grundskola och gymnasier om covid-19](#)
- [Skydda dig och andra från smittspridning](#)
- [1177.se](#)