

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.

[Information på lättläst svenska](#)

Om du känner dig sjuk

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:

Stanna hemma

Du ska stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk eftersom du inte kan veta om det beror på covid-19. Det gäller även om du tidigare haft covid-19 eller är vaccinerad. Om någon i hushållet har covid-19 ska alla vara hemma.

Testa dig

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna med symtom på covid-19 testar sig för pågående infektion. Detta gäller även om du är vaccinerad. Samma rekommendation gäller för barn från förskoleklass, det vill säga från cirka 6 års ålder. Har du haft covid-19 inom det senaste halvåret behöver du vanligtvis inte testa dig. [Här kan du läsa mer om våra rekommendationer.](#)

Det är regionerna som beslutar om vilka som ska testa sig utifrån regionala riktlinjer. Därför behöver du ta reda på vad som gäller där du befinner dig genom att besöka webbplatsen [1177](#).

Medan du väntar på testning, och sedan på provsvaret, ska du bete dig som om du har covid-19. Du ska alltså stanna hemma, undvika nära kontakter med andra och tvätta händerna ofta.

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 stanna hemma och testa sig. Personen som har tagit

testet måste stanna hemma i väntan på sitt provsvar. Om det är möjligt ska den som är sjuk vara i ett eget rum.

Förskolebarn rekommenderas i första hand att stanna hemma om de är sjuka, utan att testas för covid-19.

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 innan man äter, vid matlagning och efter 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
- arbeta hemifrån om det är möjligt.

Friska barn och ungdomar kan gå till förskola, grundskola, fritidshem eller gymnasieskola som vanligt i väntan på hushållsmedlemmens provsvar. I vissa regioner rekommenderas dock att alla stannar hemma i väntan på provsvar om en eller flera i hushållet har testat sig. Besök webbplatsen [1177.se](https://www.1177.se) för att se vad som gäller i din region.

Om någon i hushållet har bekräftad covid-19

Alla i hushållet, både sjuka och friska, ska stanna hemma om någon av er har covid-19. Ni blir kontaktade av vården och får förhållningsregler. Reglerna talar om vad ni behöver göra för att inte sprida smittan vidare. Ni kan bli uppmanade att testa er även om ni inte har symtom. Den som är vaccinerad och symtomfri behöver inte stanna hemma.

Förhållningsreglerna för både dig som är smittad och personer i ditt hushåll finns också på [Smittskyddsläkarförningens webbplats](https://www.smittskyddslakarforeningens.se). Leta upp covid-19 och klicka på "Patientinformation" respektive "Information och förhållningsregler till hushållskontakter" för att få den senast uppdaterade versionen.

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.
- tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder
- alltid tvätta händerna innan man äter, vid matlagning och efter 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. Oftast tar det 5 dagar från att du blivit smittad tills symtomen visar sig. Tiden kan variera mellan 2 och 7 dagar, och i undantagsfall upp till 14 dagar. Du bör undvika nära kontakt med andra människor under den tiden.

Alla ska följa förhållningsreglerna

Alla som har fått förhållningsregler ska följa dem. Stanna hemma, undvik kontakter med andra och bete dig som att du har 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 personer i hushållet gäller från när den som är sjuk har fått veta att hen har covid-19. Om du fortfarande är symptomfri sju dagar efter att den som är sjuk tog sitt prov kan du återgå till arbete eller skola. Har du själv testat dig måste du däremot stanna hemma och vänta på provsvaret.

Efter att förhållningsreglerna har upphört bör alla i hushållet vara uppmärksamma på symptom samt minimera sina kontakter med andra i ytterligare sju dagar.

Om olika personer i hushållet blir positiva för covid-19 vid olika tillfällen gör vården en individuell bedömning om den eller de personer i hushållet som varit sjuka tidigare behöver få förhållningsregler igen.

I smittspårningen och förhållningsreglerna görs som regel undantag för personer som har haft covid-19 det senaste halvåret eller fått sin första dos vaccin. Diagnosen ska ha bekräftats med PCR- eller antigen-test. Om du har testat positivt för antikroppar gäller undantaget i regel ett halvår från då du blev sjuk. Vid nya symptom på covid-19 ska personen alltid stanna hemma. [Läs mer kring smittspårning.](#)

Om du träffat någon som har covid-19

Om du vet att du har träffat någon som har covid-19 och du själv får symptom ska du testa dig och stanna hemma tills du fått ditt provsvar.

Om du har träffat en person som har covid-19 och du inte har några symptom ska du ändå tänka på att du kan vara smittad. Du kan även bli kontaktad för smittspårning. Var uppmärksam på symptom på covid-19. Det tar oftast 5 dagar, men kan variera mellan 2 och 7 dagar. I undantagsfall kan det dröja upp till 14 dagar från att du blivit smittad tills symptomen visar sig. Du bör undvika nära kontakt med andra människor under den tiden. Är det möjligt bör du arbeta hemifrån.

Riktlinjer för provtagning av personer utan symptom kan se olika ut i olika regioner. 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.

Jag är vaccinerad mot covid-19. Om någon i min familj blir sjuk, vad gäller för mig då?

Om du är vaccinerad med två doser vaccin och det har gått två veckor sedan sista dosen, gäller det här när någon i ditt hushåll är sjuk i covid-19:

- Om du själv får symptom på covid-19 ska du stanna hemma och testa dig. Det finns en viss risk att du kan bli sjuk i covid-19, trots vaccinationen, och därmed smitta andra.
- Om du inte har några symptom på covid-19 behöver du inte stanna hemma. Du kan till exempel gå till ditt arbete om du inte kan arbeta hemifrån. Men det kan finnas regionala skillnader i hur rekommendationerna ser ut. Följ därför alltid de instruktioner om smittspårning som den som är sjuk får.

- Om du arbetar inom vård och omsorg kan du behöva testa dig för covid-19 trots att du är vaccinerad och symtomfri. Du får information från din arbetsplats och via smittspårningen om vad som gäller för dig.

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](#)
- [Testa dig för covid-19](#)