

## Riktlinjer för egenbedömning av covid-19 (coronavirus)

Här är några frågor att fundera på när du återvänder från en resa till/från länder som bedöms tillhöra risknivå 2 eller 3.

Har du varit i ett land med risknivå 2 eller 3 (enligt definitionen från Centers for Disease Control and Prevention, CDC) de senaste 14 dagarna?

(Granska länken och listan nedan som referens. Informationen var aktuell 28 februari 2020).

Om svaret är ja, övervaka din hälsa för tecken på sjukdom och följ CDC:s rekommendationer som ges i korthet nedan.

### [CDC:s reserekommendationer](#)

- Kina
- Sydkorea
- Japan
- Italien
- Iran

Befann du dig i något av de uppräknade länderna och nära någon som visade tecken på sjukdom (hosta, nysningar, feber etc.)?

Om svaret är ja, övervaka din hälsa noga för tecken på sjukdom.

Om du varit i kontakt med någon som har fått diagnosen covid-19, meddela din vårdgivare.

### **CDC:s rekommendationer**

Om du har vistats i de uppräknade länderna de senaste 14 dagarna och känner dig sjuk och har feber, hosta eller svårt att andas:

- **Kontakta vården.** Ring innan du går till vårdcentralen eller akuten. Berätta om din resa till ett område med samhällsspridning av coronavirus och dina symtom.
- **Undvik kontakt med andra.**
- Res inte när du är sjuk.
- Håll för mun och näsa med en pappersnäsduk eller ärmen (inte händerna) när du nyser eller hostar.
- Tvätta genast händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder eller använd ett alkoholbaserat handrengöringsmedel som innehåller 60–95 % alkohol när du har hostat, nyst eller snutit dig. Använd tvål och vatten om händerna är synbart smutsiga

Om du blir sjuk när du har återvänt till arbetet, gå hem genast. Om du har diagnostiserats med coronavirus (covid-19), meddela genast din HR-partner.

Ytterligare resurser för resenärer:

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>
- <https://wwwnc.cdc.gov/travel/notices>