

INFORMATIONSBLAD ANGÅENDE CORONAVIRUSET

Coronaviruset smittar genom kontakt mellan människor eller genom hostningar och nysningar. Vanliga symptom är feber, hosta och andningsbesvär, varav de flesta utvecklar lindriga luftvägssymtom, viruset kan ge lunginflammation och vissa riskgrupper som äldre personer och människor med andra sjukdomar oftare drabbas av värre symptom och drabbas hårdare av sjukdomen. Idag finns det inget beslut från myndighet, Riksidrottsförbundet eller regering att begränsa stora offentliga sammankomster som exempelvis idrottsevenemang.

Tvätta händerna ofta

- Före måltid
- Vid mathantering
- Efter toalettbesök



Vanligt tvål och vatten är effektivt för att rengöra dina händer men handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta eller nys i armvecket eller i en näsduk så hindrar du smittan från att spridas så mycket runt om dig eller att smittan hamnar på dina händer. Undvik kontakt med sjuka människor.



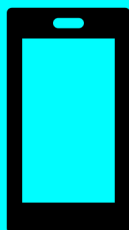
Undvik att röra vid ansiktet eller ögonen.



Eftersom äldre människor är en riskgrupp bör du som jobbar med vård av äldre inte gå till jobbet vid symptom som hosta, feber eller andningssvårigheter. Alla bör också undvika onödiga besök på sjukhus och äldreboenden och aldrig göra ett besök om man har några symptom, detta för att skydda de äldre.



Stanna hemma om du är sjuk för att undvika att smitta människor på skola, jobb eller andra platser. Undvik buss om du är sjuk.



Om du är orolig över att ha smittats eller känner av symptom, undvik att besöka vårdcentral/sjukhus där människor som tillhör riskgrupper kan befinna sig. Ring 1177 för att få råd kring dina symptom.