



Information till dig om Coronaviruset (Covid-19)

Just nu sprids det väldigt mycket information om det nya Coronaviruset och det kan vara svårt att veta vad man ska göra och vända sig. I den här broschyren ger vi lite tips om hur du kan göra och var du kan vända dig.



**Sollefteå
kommun**

De flesta som får covid-19 blir inte svårt sjuka och behöver inte kontakta vården. Infektionskänsliga och personer med underliggande sjukdom kan tillhöra riskgrupper som får komplikationer av sjukdomen.

Tillhör man en riskgrupp är det bra om man planerar och gör sitt bästa för att undvika att bli sjuk. Det handlar inte bara om dig som individ utan också om hur du kan bidra till att stoppa smittspridningen.

Det här ska du tänka på!

Folkhälsomyndigheten rekommenderar alla att minska den sociala kontakten. Med andra ord ska du försöka att umgås med så få människor som möjligt.

Du behöver inte upphöra med skogs promenaden däremot undvik att vistas på platser med mycket andra människor såsom t.ex. mataffären, restauranger, fik m.m.

Ta hjälp av andra. Du kanske har vänner eller snälla grannar som kan hjälpa dig med att handla eller hjälpa dig med ärenden så att du själv inte behöver utsätta dig för smittorisken.

Hur gör du om du känner dig sjuk

Just nu förändras informationen om hur och när man ska kontakta vården snabbt. Har du möjlighet kan du uppdatera dig på informationen på www.1177.se eller så kan du ringa 113 13.

Har du svårt att andas eller är i be-

hov av akut hjälp ska du ringa 112.

Men du ska INTE besöka vårdcentral, akutmottagning eller annan vårdinrättning eftersom du riskerar att sprida smittan vidare.

Vilka är symtomen

De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, halsont, huvudvärk, muskel- och ledvärk är vanliga symtom. De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation.

Tiden från det att man smittas till man blir sjuk (inkubationstiden) bedöms vanligtvis vara 2–14 dagar, de flesta insjuknar efter ca 5 dagar. Enstaka fall kan möjligen avvika från dessa mönster.

Det är mycket viktigt att stanna hemma när man känner sig sjuk.

Så jobbar Sollefteå kommun

Sollefteå kommun arbetar efter två prioriteringar:

1. Skydda våra äldre och personer i riskgrupper
2. Bemanna samhällsviktiga verksamheter

Sollefteå kommun följer Folkhälsomyndigheten och smittskyddsläkarnas rekommendationer. Därför har vi bland annat infört besöksförbud på våra äldre- och gruppboenden.

Detta för att minska smittorisken för såväl äldre, personer i riskgrupper och vår personal.

Sjuk personal ska stanna hemma

Våra medarbetare har fått förhållningsregler om att den som är sjuk eller uppvisar symtom på luftvägsinfektion (förkylning), även lindriga sådana, ska stanna hemma.

Det betyder att fler kommer att vara hemma än tidigare. Då kan det bli så att du får träffa och få hjälp av nya personer.

Striktare hygienrutiner

All vår personal har fått råd om att vidta ännu striktare hygienrutiner.

Hur sjuk blir man av Corona-viruset?

De allra flesta som smittas blir lindrigt sjuka med luftvägssymtom som går över av sig själva, men vissa drabbas av allvarligare sjukdom som lunginflammation. Kunskapen om viruset utvecklas hela tiden.

Hur många blir friska från Coronaviruset?

Majoriteten av de som smittas blir friska förutom en mycket liten andel personer som kan bli allvarligt sjuka, varav de flesta tillhör någon riskgrupp. Det finns inte några uppgifter om kvarvarande kroniska tillstånd.

Så kan du få mer information

När det uppstår extraordinära händelser som denna är det naturligt att det uppstår många rykten. Därför är det bra om du agerar och sprider vi-

dare enbart information som kommer från trovärdiga källor.

Du kan få information på följande sidor

- www.krisinformation.se (myndighetsgemensam information)
- www.1177.se (sjukvårdsupplysning)
- www.folkhalsomyndigheten.se (information om coronaviruset)
- www.solleftea.se/corona (kommunalinformation)

Saknar du dator och internet så kan du alltid ringa 113 13. Där får du också den senaste informationen och kan ställa frågor.

Det här kan du göra för att undvika smittspridning!

Att undvika att sprida smittan handlar inte bara om dig. Du kanske känner att du har ett starkt och bra immunförsvar. Men den som du möter och sprider en eventuell smitta till kanske inte har det.

Att stoppa ett virus kräver att vi som samhälle agerar solidariskt och bidrar med det vi kan.

Känner du dig sjuk med symtom som hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra.

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk och vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola.

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

Hosta och nys i armvecket

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Vi finns här för dig!



Vi förstår att ni som har anhörig på äldre- eller gruppboende kan känna oro och vill komma i kontakt med en släkting eller vän som du för tillfället inte kan besöka.

På grund av Coronaviruset kan det vara svårt för personalen att svara i telefon.

Medborgarservice kan bland annat:

- Vidarebefodra meddelande till anhöriga och vänner på ett särskilt boende och gruppboende
- Hänvisa dig till rätt person om du har frågor.
- Koppla dig vidare till anhörigkonsulent om du vill prata med någon.

Du når oss på 0620-68 20 00
Måndag-fredag 07.45-16:30
Lördag-Söndag 10:00-12:00

Tveka inte att höra av dig!



**Sollefteå
kommun**