



Ta hand om dig

i jul och nyår



REGION
BLEKINGE



TACK

för din viktiga insats

Året närmar sig sitt slut och jul- och nyårshelgerna är snart här. År 2020 har präglats av coronapandemin, och vi har var och en påverkats på olika sätt.

Tack för att du under året har hjälpt till att bromsa smittspridningen. Det är viktigt att du fortsätter hålla ut och följa råden och restriktionerna om covid-19. Gör det för din, dina näras och hälso- och sjukvårdens skull. Håll dig uppdaterad om vad som gäller i Blekinge på 1177.se/blekinge. Din insats gör skillnad.

God jul och gott nytt år – var rädd om dig!

Tillsammans skyddar vi varandra

› ENSAMHET OCH ORO

Ensamhet under coronapandemin

Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under situationer som coronapandemin. En lång tid med begränsningar för sociala kontakter kan påverka det psykiska måendet.

Vissa personer har större behov av kontakt än andra. Det gör att människor upplever begränsningarna som påfrestande i olika stor utsträckning. Det innebär också att vi upplever känslan av ensamhet olika.

- Mycket fokus riktas just nu mot det vi inte kan göra, men det är viktigt att aktivt påminna oss själva om allt vi fortfarande kan göra. Vi kan boka in sociala kontakter, men vi behöver tänka på hur vi genomför dem. Det är viktigt att komma ihåg att det handlar om fysisk distans, inte känslomässig. Håll kontakt med andra människor genom att exempelvis prata i telefon eller mötas via digitala forum, säger Tina Vitulin, specialistpsykiolog i Region Blekinge.

Behöver du eller någon i din närhet stöd?

På 1177.se/blekinge finns information om när och var man kan få hjälp, om det behövs.

Tips på träning i coronatider

Coronapandemin kan göra att en del av oss inte kan träna och röra på oss på samma sätt som vanligt. Försök att fortsätta vara aktiv och röra på dig på ett säkert sätt.

All form av rörelse kan påverka din hälsa positivt. Du blir piggare, starkare och minnet kan förbättras. Dessutom sover du bättre. Ett bra alternativ under coronapandemin är att röra på dig utomhus. Friskvårdskonsulenterna på Region Blekinges företagshälsovård, regionhälsan, ger här tips om enkla övningar som du kan göra under en promenad.



Utfallgång

Håll fötterna höftbrett isär. Ta ett stort kliv framåt med ena benet och sänk kroppen rakt ner tills båda knäna är i 90 grader. Res dig upp samtidigt som du tar ett stort kliv fram med det bakre benet.



Armhäv mot träd eller bänk

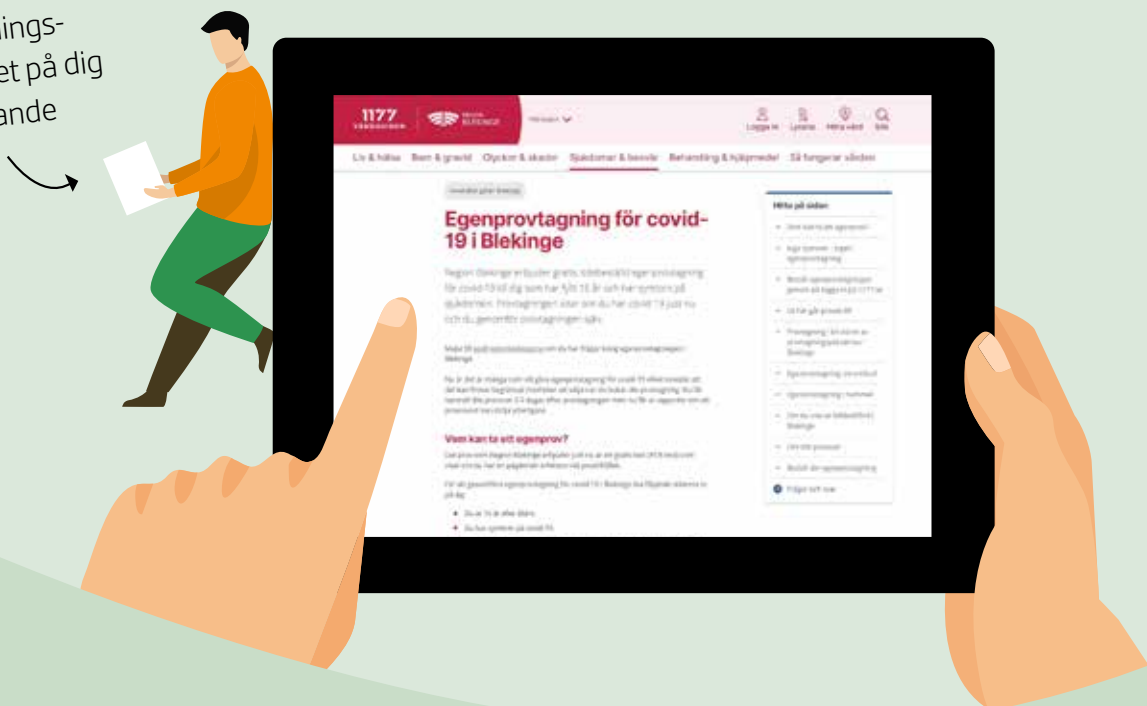
Placera händerna i brösthöjd, lite bredare än axelbrett. Sänk dig genom att böja armarna. Tryck dig sedan upp.



Magövning

Sitt på en bänk eller på marken med fötterna i marken. Sitt på bakre delen av rumpan, lyft bröstet mot himlen och luta överkroppen bakåt. Spänn magmusklerna och lyft fötterna från marken. Håll kvar positionen i cirka 30 sekunder.

Du får ett provtagningspaket och tar provet på dig själv efter medföljande instruktion



Egenprovtagning

för covid-19 i Blekinge

Du beställer egenprovtagningen via e-tjänster på 1177.se



Region Blekinge erbjuder gratis egenprovtagning för covid-19 till dig som har fyllt 16 år och har symtom på sjukdomen. Provet visar om du har en pågående infektion vid provtillfället. Du får ett provtagningspaket och tar provet på dig själv efter medföljande instruktion.

Beställ via 1177.se

Du beställer egenprovtagningen via e-tjänsten Egenprovtagning på 1177.se och bokar samtidigt plats och tid för att genomföra provtagningen. Du behöver en e-legitimation för att logga in på e-tjänsterna. Du kan bara boka egenprovtagning till dig själv. Tänk på att du måste ha symtom på covid-19 för att kunna prova dig.

Ditt provsvar

Du får svar på ditt prov 3–5 dagar efter provtagningen. Provsvaret finns i e-tjänsterna på 1177.se. När du får ditt provsvar får du också information om vad provsvaret betyder och vad du behöver tänka på.

All information om egenprovtagning för covid-19 hittar du på 1177.se/blekinge

Tre sätt för egenprovtagning

- ➔ **Egenprovtagning i bil vid en provtagningsplats**
Du väljer en valfri provtagningsplats i Blekinge och bokar tid. När det är dags för din tid åker du med bil till den provtagningsplats du valt. Kom inte med kollektivtrafik, taxi, gående, cyklande eller på annat sätt.
- ➔ **Egenprovtagning via ombud**
Om du inte kan ta dig till en provtagningsplats kan du använda dig av ett symptomfritt ombud som hämtar och lämnar ditt prov på Apoteket AB:s apotek. Ombudet hämtar provtagningspaketet på bokad tid och lämnar det sedan på samma apotek som det hämtades. Tänk på att du inte kan hämta eller lämna ditt prov själv.
- ➔ **Egenprovtagning i hemmet**
För dig som inte har möjlighet att ta dig till en provtagningsplats och inte har ett ombud som kan hjälpa dig, finns möjlighet till egenprovtagning i hemmet. Chauffören som levererar provtagningspaketet ringer dig innan lämning och väntar utanför när du tar ditt prov. Tänk på att vi ibland ringer från dolt nummer. Det är viktigt att du svarar när vi ringer.

Oavsett tillvägagångssätt bokar du tid för egenprovtagningen via e-tjänsten Egenprovtagning på 1177.se.

» FRÅGOR OCH SVAR

» Det är inte lämpligt att varken bjuda in till eller delta i större sociala sammanhang.

Bengt Wittesjö är smittskyddsläkare i Region Blekinge. Här svarar han på en del av de frågor som är vanliga just nu.

Om jag är frisk, finns det anledning att använda munskydd när jag rör mig ute i samhället, för att inte bli smittad?

- Nej. Det viktigaste är att vara hemma om man känner sig sjuk och att hålla avstånd till andra när man rör sig ute i samhället.

Kan jag umgås med andra personer än de i det egna hushållet utomhus?

- Ja, men det är viktigt att hålla avstånd till personer som man inte träffar dagligen även om man är utomhus.

Kan jag träna som vanligt?

- Nej. Du ska helst undvika gym och liknande inomhusmiljöer där det kan uppstå trängsel. Träna gärna, men hemma eller utomhus.

Jag bor ensam, betyder det att jag inte ska träffa någon alls då?

- Bor man ensam utan familjekontakter och kollegor så blir det såklart väldigt ensamt. Det är okej att välja ut ett par personer att umgås med utanför hushållet som alla är lika försiktiga.

Kan jag bjuda in vänner och släktingar till nyårsfest?

- Nej, det är inte lämpligt att varken bjuda in till eller delta i större sociala sammanhang.



Bengt Wittesjö

Smittskyddsläkare
i Region Blekinge

Tips om läsning på 1177 Vårdguiden

Så söker du vård

Om du är sjuk och behöver råd och vård ska du söka vård om du behöver det, trots att det är coronatider. På 1177.se hittar du mer information om hur du söker vård i Blekinge under coronapandemin.

Vårda dig själv

De flesta som får coronaviruset blir lindrigt sjuka. På 1177.se finns råd till dig som har symtom som kan bero på coronavirus men som kan vara hemma utan att behöva vård. Tänk på att kontakta vården om dina symtom förvärras.

Råd och restriktioner

På 1177.se kan du läsa de senaste uppdateringarna när det gäller råd och restriktioner som bör följas för att undvika smittspridningen.

Vaccination mot covid-19

Region Blekinge förbereder för den kommande vaccinationen mot covid-19. Förhoppningen är att kunna starta vaccinationen i början på 2021. Håll dig uppdaterad på 1177.se/blekinge

Other languages

Information about the disease covid-19 is available in multiple languages on The Public Health Agency of Sweden's website folkhalsomyndigheten.se and Healthcare Guide 1177 online, 1177.se.

