



Skydda dig själv och andra

Coronaviruset (covid-19) påverkar oss alla och vi måste hjälpas åt för att minska smittspridningen. Här har vi samlat viktig information till dig som bor i Blekinge.



Om coronaviruset

Sedan slutet på 2019 sprids ett nytt coronavirus i världen. Sjukdomen som viruset orsakar har fått namnet covid-19.

De allra flesta blir lindrigt sjuka och kommer inte veta att det är coronaviruset. Det är vanligt med ett eller flera av följande symtom: feber, torrhosta, andningsbesvär, snuva, halsont, huvudvärk, värk i muskler och leder och illamående. En del blir allvarligt sjuka med andnings-svårigheter och lunginflammation.

Hur smittar coronaviruset?

Coronaviruset smittar via droppar och sekret från luftvägarna, som sprids när någon hostar eller nyser. Det kallas droppsmitta. Viruset sprids också vid kontakt mellan personer, så kallad direkt kontaktsmitta.

Personer som är sjuka kan smitta andra från och med att de första symtomen kommer. Även personer som inte känner sig så sjuka och bara har lite hosta eller feber kan smitta andra. Du kan smitta så länge du har symtom och även en kort tid efteråt.

EGENVÅRD

Råd för egenvård

Coronaviruset påminner ofta om vanlig förkylning eller influensa. Kirsti Lindström, smittskyddssköterska i Region Blekinge, ger råd om vad du kan göra för att vårda dig själv hemma:

Vila mycket

Känn efter och ta det lugnt, du behöver inte ligga ned. Det kan kännas skönt med en promenad på egen hand, och lite frisk luft.

Drick extra mycket

Det är extra viktigt att dricka tillräckligt så att du inte får vätskebrist. Det är också bra att försöka äta, även om du inte känner dig hungrig.

Ligg med huvudet högt

Det är lättare att andas och sova om du ligger med huvudet högt. Det kan kännas skönare för ryggen om du lägger kuddarna under madrassen.

Lindra halsont och hosta

Du kan pröva att lindra halsont och hosta genom att dricka kall eller varm dryck. Det verkar lenande i svalget och luftvägarna.

Minska smittspridningen

Alla har ett ansvar för att minska smittspridningen.

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Stanna hemma så länge du är sjuk och två dygn till.

Undvik besök hos äldre personer så långt det är möjligt.

Hjälp personer över 70 år att undvika kontakter med andra.

Tvätta händerna med tvål och varmt vatten ofta.

Hosta och nys i armvecket.

Tänk igenom om planerade resor verkligen är nödvändiga att genomföra. Den som är sjuk ska inte resa alls.



RISKGRUPPER

Till dig som är äldre

Vissa personer riskerar att bli mer sjuka av coronaviruset. Det gäller främst dig som är 70 år eller äldre.

Det är viktigt att du som är 70 år eller äldre skyddar dig själv och andra från att smittas av coronaviruset.

- Begränsa dina nära kontakter med andra så långt som möjligt under en tid framöver.
- Undvik att åka med kollektivtrafiken, handla i butiker eller vistas i lokaler där det finns många människor samtidigt.
- Ta i stället hjälp av närstående eller grannar för att till exempel handla mat.

Gäller även dig med vissa sjukdomar

Även personer med kroniska hjärt- och lungsjukdomar eller personer som har cancer kan få en allvarligare sjukdom.

Du som har större risk att bli svårt sjuk bör vara extra noga med att följa råden om hur du undviker att bli smittad.



SÅ SÖKER DU VÅRD



Så söker du vård vid misstanke om covid-19

De flesta som blir sjuka av coronaviruset behöver inte söka vård, eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Ring genast din vårdcentral eller 1177 om du har ett eller flera av följande besvär:

- Du blir plötsligt mycket sämre.
- Du får andningsbesvär även när du vilar.

Ring alltid först. Åk inte direkt till en mottagning. Det är för att undvika att smitta andra om du har coronavirus. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand

Ring alltid 112 vid livshotande tillstånd.

VANLIGA FRÅGOR OCH SVAR



Risken är stor att vi kommer ha kvar smittspridningen till sommaren och längre än så.

Bengt Wittesjö

Smittskyddsläkare i Region Blekinge



Jag har varit sjuk och är nu feberfri, men hostar fortfarande. När kan jag gå till jobbet igen?

- Du ska ha varit helt återställd i två dygn, det vill säga feberfri och fri från symtom som hosta, halsont och snuva. Jag vet att hosta kan sitta i länge men då får du ta det säkra före det osäkra i nuläget och stanna hemma så länge som du hostar och två dygn till.

Kan jag gå till jobbet om jag träffat någon som är smittad med coronaviruset?

- Ja, så länge du själv inte har symtom som snuva, halsont, hosta eller feber kan du gå till jobbet eller skolan.

Är det säkert med två meters avstånd till andra människor?

- När man hostar och nyser når stänk som kan innehålla virusmitta inte längre än cirka en meter och faller snabbt till marken. Så två meter är ett säkert avstånd.

Kan jag bli smittad via posten eller morgontidningen?

- Nej.

Kan jag bli smittad via mat som jag hämtar från en restaurang?

- Nej.

Jag är över 70 år och har fått rådet att inte träffa andra människor. Men är det så farligt att gå och handla då och då när det är lite folk?

- Det är givetvis bättre att det är lite folk i affären än om det är trångt. Men risken är att det finns virus på exempelvis handtag som någon tagit i efter att nyligen ha hostat eller nyst. Då kan du bli smittad den vägen. Därför bör du försöka få hjälp med att handla.

Blir man immun om man haft coronaviruset?

- Ja, men hur länge vet vi inte ännu.

Hur länge kommer coronavirusmittan hålla i sig i samhället i Sverige?

- Det vet vi inte i nuläget. Risken är stor att vi kommer ha kvar smittspridningen till sommaren och längre än så. ◀

OM DU KÄNNER ORO

Det är normalt att känna sig orolig, ledsen eller stressad under situationer som coronapandemin. Många känner oro för sin egen hälsa och livssituation, eller kanske någon annans hälsa och liv. Du som känner dig orolig hittar råd och kontaktvägar på:

- 1177.se
- krisinformation.se
- folkhalsomyndigheten.se

FÖRÄNDRINGAR I VÅRDEN

Region Blekinge följer utvecklingen noga och tar de beslut som är nödvändiga för att vården ska fungera på bästa sätt. Det kan innebära förändringar för dig som är patient eller besökare. Du kan läsa om hur vi arbetar med coronaviruset på regionblekinge.se

TECKENSPRÅK OCH LÄTTLÄST SVENSKA

Information på teckenspråk och lättläst information om coronaviruset finns på krisinformation.se

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



VILL DU VETA MER OM CORONAVIRUSET?

Besök folkhalsomyndigheten.se eller krisinformation.se för säkerställd information. Besök 1177.se/blekinge för råd om vård. Ring det nationella informationsnumret 113 13 för allmänna frågor. Ring 1177 för sjukvårdsrådgivning.