

Skydda dig själv och andra från smittspridning

Riktlinjer för säsongsarbetare i Blekinge län under coronapandemin.

Reseråd

- Utländska medborgare måste visa upp ett negativt covid-19-test vid inresa till Sverige. Testet ska ha genomförts högst 48 timmar före ankomst till Sverige.
- Om du är svensk medborgare eller bor i Sverige måste du testas för covid-19 vid inresa samt dag fem efter ankomst till Sverige efter att ha varit utomlands. Stanna hemma i minst sju dagar efter ankomst.
- Den svenska regeringen kan införa ett inreseförbud till Sverige eller andra försiktighetsåtgärder som begränsar möjligheten att resa till Sverige.

Allmänna råd

Det bästa sättet att skydda dig själv och andra från infektion är att undvika nära kontakt (minst 2 meter) med personer som du normalt inte träffar. Allmänna råd om att undvika infektion ges nedan:

Håll avstånd och ta personligt ansvar

- stanna hemma om du mår dåligt
- var uppmärksam på symtom på covid-19
- tvätta händerna ofta
- hosta och nysa i armbågen
- undvik att röra dina ögon, näsa och mun
- handla matvaror själv, inte i sällskap.

Några vanliga symtom på covid-19:

- hosta
- feber
- ont i halsen
- rinnande eller täppt näsa
- nedsatt lukt- och smaksinne.

Testa dig för covid-19

Testa dig om du har symtom som kan vara covid-19 eller om:

- Du har varit i kontakt med någon som har covid-19.
- En läkare eller sjuksköterska ber dig testa dig.

Det vanligaste testet kallas ett PCR-test.

PCR-test

- Du måste ta ett PCR-test om du misstänker att du har covid-19.
- Du får PCR-testet genom att kontakta en vårdcentral. Din arbetsgivare kan hjälpa dig att komma i kontakt med en vårdcentral i närheten. Du kan också ringa Region Blekinges växel på +46 455-73 10 00
- Det är viktigt att du stannar hemma tills du får dina testresultat. Träffa inte någon utanför ditt hushåll.
- Tester för reseintyg ingår inte i den statligt finansierade testningen som regionerna har genomfört för att identifiera fall av misstänkt covid-19-infektion. Det betyder att alla som behöver testas för en resa ska bekosta det själva. Det finns många privata aktörer som utfärdar resecertifikat och du hittar information om dessa online.

Du har rätt att vaccineras mot covid-19

- Du som inte är folkbokförd i Blekinge, vistas tillfälligt här eller saknar svensk personnummer har rätt att vaccinera dig mot covid-19 i Blekinge. Vaccinationen mot covid-19 är gratis.
- Det är ditt eget ansvar att kontakta en vårdcentral för att boka en tid när det är din tur att vaccineras. Din arbetsgivare kan hjälpa dig att komma i kontakt med en vårdcentral i närheten. Du kan också ringa Region Blekinges växel på +46 455-73 10 00.

Du bör fortsätta att följa myndigheternas riktlinjer även efter att du fått vaccinationen.

Om du har allmänna frågor om covid-19 eller behöver vård

- Ring telefonnummer +46 8-123 680 00 om du har allmänna frågor om covid-19 eller vaccinationen och vill prata direkt med hälsokommunikatörer som svarar på något av följande språk: amhariska, arabiska, bosniska, dari, engelska, kroatiska, persiska, ryska, serbiska, somaliska, spanska eller tigrinja. Telefonlinjen är bemannad måndag till fredag från klockan 9 till 15.
- Ring telefonnummer 113 13. Du erbjuds att tala genom en tolk om det behövs. Telefonlinjen är bemannad 24 timmar om dygnet och drivs på uppdrag av den svenska regeringen.
- Ring telefonnummer 1177 om du eller någon annan blir sjuk och du behöver prata med en sjuksköterska för råd om vad du ska göra eller vart du ska söka hjälp. Sjuksköterskorna talar svenska och engelska. Ibland kan det finnas hjälp på andra språk. Ring telefonnummer +46 771-11 77 00 om du ringer från ett annat land eller om du har en telefon med ett utländskt nummer.
- Ring telefonnummer 112 om en persons liv är i fara och du omedelbart behöver hjälp. Du erbjuds att prata genom en tolk om det behövs.

Läs mer

- Information om covid-19 från Folkhälsomyndigheten, tillgänglig på 30 olika språk: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-covid-19-pa-olika-sprak/>
- Information om covid-19 på 1177.se, tillgänglig på 19 olika språk: <https://www.1177.se/blekinge/om-covid-19-other-languages>