

Riktlinjer inom RSMH gällande coronaviruset

Det finns medlemmar i RSMH som tillhör riskgrupper. Det är därför väldigt viktigt att alla besökare och anställda stannar hemma i fall de känner sig sjuka. Förbundskansliet rekommenderar också att ni skjuter på större evenemang såsom årsmöten eller medlemsmöten. Samma sak gäller andra sammankomster där många personer sitter tätt.

Stanna hemma när du är sjuk

Var uppmärksam på symtom och stanna hemma om du känner dig sjuk. Det gäller både i föreningen och privat.

Lokalföreningen kan neka besökare som uppvisar ett eller flera av följande symtom, även lindriga varianter:

- Snuva
- Hosta
- Halsont
- Huvudvärk
- Muskel- och ledvärk

och/eller

- Feber

På så sätt undviker du att smitta andra. Undvik också att ta andra personer i hand, även om du känner dig frisk.

Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Du kan också ringa 113 13 om du har allmänna frågor.

Frisk igen? – stanna hemma två dagar extra

Huvudregel är att du ska stanna hemma så länge som du har symtom = är sjuk. Har du rest utomlands rekommenderar förbundskansliet att du inte besöker lokalföreningen över huvud taget under de närmaste två veckorna efter hemkomst.



Ställ in större arrangemang

Nu har regeringen förbjudit att mötas fler än 50 personer. Det bestämdes 27 mars 2020 för att minska smittspridningen.

RSMH:s förbundskansli rekommenderar att lokalföreningar och distrikt ställer in även arrangemang med färre personer än så, ifall deltagarna måste sitta tätt.

Har ni svårt att bedöma i fall ni ska ha ett möte eller inte? På Folkhälsomyndighetens hemsida finns stöd för att göra en riskbedömning innan evenemang och sammankomster.

Vad kan jag göra för att slippa smitta?

Undvik träffa människor inomhus om du är 70 år eller har vissa sjukdomar

Personer över 70 år riskerar att bli väldigt sjuka. Har du dessutom underliggande sjukdomar, såsom högt blodtryck, hjärt- kärlsjukdom, lungsjukdom, eller diabetes ökar risken ännu mer. Även personer med fetma (BMI 40 och däröver) löper en större risk att bli väldigt sjuka.


Dessa grupper bör därför inte träffa andra människor inomhus och bör endast gå på promenad på platser där det är lite folk, till exempel i skogen. Det är även möjligt att personer med allvarlig njursjukdom, leversjukdom och personer med nedsatt immunförsvar efter transplantation eller till följd av medicinsk behandling tillhör riskgruppen, men det går inte att säga säkert ännu, enligt Folkhälsomyndigheten.

Förhöjd risk för att få en mer allvarlig form av sjukdomen har individer som tillhör någon eller flera av de grupper som finns i listan nedan. Kombination av en eller flera faktorer från mer än en grupp ökar risken ytterligare för allvarlig sjukdomsutveckling vid covid-19.

Håll 1-2 meters avstånd till andra

Coronaviruset är en droppsmitta. Det betyder att viruset finns i droppar från till exempel nysningar, hosta, saliv med mera. En till två meters avstånd brukar räcka för att inte bli träffad av någon annan som nyser, hostar, eller pratar.

Tvätta händerna ofta



Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Här kan du se en film på hur du tvättar händerna på bästa sätt: <https://www.1177.se/liv--halsa/sunda-vanor/sa-har-tvattar-du-handerna/> Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till föreningen efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Ha handskar på dig när du handlar

Viruset kan överleva ganska länge på vissa ytor, till exempel papper. Därför är det bra att ha på sig handskar när du handlar mat eller lagar mat åt andra i lokalföreningen till exempel.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. 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.

Använd handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.

Här tar vi inte i hand

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Därför ska vi undvika just detta. Använd andra sätta att hälsa.

Städa ofta i lokalföreningen

Torka gärna ofta av ytor som mycket människor rör vid, till exempel kranar, diskbänkar och toaletter.

Undvik att resa

Det är också bra att undvika att resa. Utrikesdepartementet avråder från att resa utomlands och Folkhälsomyndigheten uppmanar folk att även [undvika resor](#) till storstäder eller till exempel skidorter inom Sverige där många samlas samtidigt.

