

Du har ett personligt ansvar i sommar

Det viktigt att vi alla tar vårt personliga ansvar i sommar för att minska smittspridningen.

Sommaren ligger framför oss med ledighet, sol, bad och friluftsliv. Passa på att njuta av sommarlivet i Kalmar län men gör det på ett ansvarsfullt och omtänksamt sätt. Även om det kan kännas tufft att inte få umgås som vanligt eller krama dem du saknar, måste vi hålla ut, ta ansvar och skydda varandra. Vi alla har ett personligt ansvar att bromsa smittan.

Tack för att du fortsätter följa rekommendationerna:

- håll ett omtänksamt avstånd, både utomhus och inomhus
- håll ned antalet sociala aktiviteter och träffas inte i stora sammanhang
- tvätta händerna ofta
- stanna hemma och testa dig om du är sjuk, även lindrigt sjuk
- arbeta hemifrån om du kan
- vaccinera dig när du får möjlighet.

Håll dig uppdaterad om de senaste rekommendationerna på [1177.se](https://www.1177.se)

Till dig som bor och vistas i Kalmar län
Sommaren 2021

Vad är coronaviruset och covid-19?

Covid-19 påminner ofta om vanlig förkylning eller influensa. En del blir allvarligt sjuka, men de flesta som får sjukdomen blir lindrigt sjuka. Du kan ha ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- nästäppa
- halsont
- huvudvärk
- illamående
- värk i muskler och leder.

En del får magknip och diarré. Några får hudutslag som kan se väldigt olika ut. Det är vanligt att förmågan att känna lukter och smaker är nedsatt eller förändrad. Många känner sig mycket trötta. Symtomen kommer oftast efter omkring tre till fem dagar efter det att du har blivit smittad. Ibland kan det dröja upp till 14 dagar från smittotillfället.

Infektionen kan gå över efter några dagar. Ibland tar det längre tid. Även om infektionen har gått över kan det ta lång tid innan du känner dig helt återställd. Det kan ta flera veckor, ibland månader.

En del kan bli sjukare efter någon vecka

En del kan bli plötsligt sämre någon vecka efter att de först blev sjuka. De känner sig sjukare och får jobbigt med andningen, blir andfådda, eller känner sig svaga eller förvirrade.

Så skyddar du dig och andra

Provta dig om du har symptom på covid-19

Det är viktigt att du provtar dig om du har symptom på covid-19 eller om någon i din närhet har fått det bekräftat. På [1177.se](https://www.1177.se) finns den senaste informationen om vad som gäller för provtagning i Kalmar län.

Så smittar covid-19

Covid-19 smittar genom så kallad dropp- och kontakt-smitta. När en person hostar, nyser, talar, sjunger eller ropar bildas smittsamma droppar i luften. Då kan den som står nära bli smittad. När dropparna har fallit ned på ytor eller föremål kan smittämnen föras

vidare därifrån, oftast via händerna. En infekterad person kan smitta andra redan före symtomen börjar. Det mesta tyder på att smittsamheten av covid-19 är störst i anslutning till att du insjuknar och under de första dagarna.

Stanna hemma

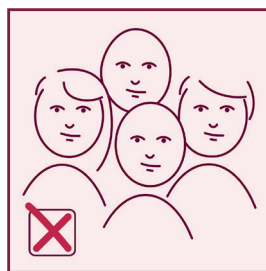
Stanna hemma i minst sju dagar efter att du insjuknat. Du ska även ha varit feberfri i två dagar och tydligt känna dig bättre för att anses vara smittfri. Har du vårdats på sjukhus tar det längre tid att bli smittfri. Har du som symptomfri provtagits kan du bedömas som smittfri först sju dagar efter positivt prov, om du inte insjuknar.

Skydda dig och andra från smitta



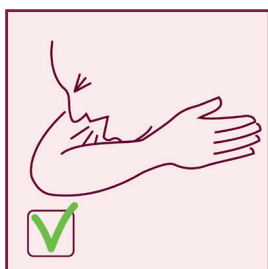
Tvätta händerna regelbundet

Viruset tål inte tvål och vatten. Tvätta händerna i 30 sekunder och låt det löddra ordentligt. Gnugga noga, mellan fingrarna, ovanpå handen och runt tummarna.



Håll ner sociala aktiviteter

Träffas inte i stora sammanhang. Virusets färdas som droppar i luften och faller till marken. Håll avstånd på minst två meter till andra personer.



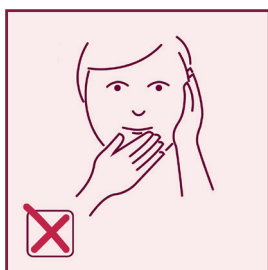
Hosta i armvecket om du saknar papper

Hostar du i armvecket hindrar du de små virusdropparna att spridas och du skyddar andra från smitta.



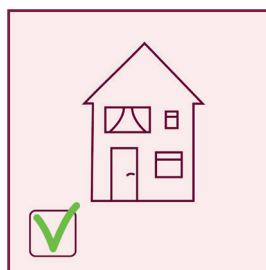
Nys i ett papper, och kasta pappret direkt

Nys i ett papper och spola ner eller släng det direkt. Har du inget papper så nys i armvecket. Då skyddar du andra från smitta.



Undvik att röra vid näsa, mun och ögon

Har du fått virusdroppar på händerna och sedan rör i ansiktet kan viruset komma in i dina slemhinnor den vägen.



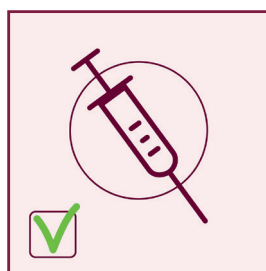
Stanna hemma och testa dig om du är sjuk

Även om du bara är lite sjuk med till exempel snuva, hosta, feber, värk i kroppen eller huvudvärk ska du vara hemma. Det kan vara covid-19 och du får inte smitta andra. Boka provtagning på [1177.se](https://www.1177.se)



Arbeta hemifrån om du kan

De nationella rekommendationerna säger att den som kan jobba hemifrån ska göra det. Ytterst är det arbetsgivaren som avgör om och när hemarbete kan tillåtas och vilka justeringar i arbetstid som kan göras.



Vaccinera dig när du får möjlighet

All information om vaccination mot covid-19 finns på [1177.se/kalmarlan](https://www.1177.se/kalmarlan).

Vaccination mot covid-19

Vaccination är det effektivaste sättet att undvika att bli allvarligt sjuk i covid-19. Vaccination kan också hjälpa till att minska smittspridningen, så att vi så småningom kan återgå till en mer normal vardag. Det är gratis och frivilligt att vaccinera sig.

När kan jag vaccinera mig?

Vem som får vaccin först beslutas nationellt och Region Kalmar län följer Folkhälsomyndighetens prioriteringsordning. Du kan läsa mer om när det är din tur på 1177.se.

Var kommer jag att kunna vaccinera mig?

Du bokar en tid för att vaccinera dig på 1177.se/kalmar-lan/bokavaccination.

Du behöver inget bank-id för att boka en tid, så du kan be någon att hjälpa dig om det behövs. Behöver du ytterligare stöd med bokningen så kan du kontakta vår support på telefon 0480-844 44.

Vaccinationen görs på fyra vaccinationscentraler i Kalmar län samt på de flesta hälsocentralerna:

- Kalmars vaccinationscentral, f.d. Kalmar Stadsbibliotek, Tullslätten 4
- Västerviks vaccinationscentral, Teater och konferens, Spötorget
- Oskarshamns vaccinationscentral, Folkets park, Döderhultsvägen 26-28
- Borgholms vaccinationscentral, Strand hotell, Villagatan 4

Så går vaccinationen till

Du får vaccinet med en spruta i överarmen. Beroende på vilket vaccin du får så kan du behöva en eller två doser för att skyddet ska bli så bra som möjligt. Om du behöver två doser så får du en tid för dos två i samband med din vaccination.

Vad gäller om jag är folkbokförd i en annan region?

Du kan vaccinera dig i en annan region eller på en annan plats än där du är folkbokförd. För de vacciner som kräver två doser behöver du ta båda dina doser vid samma mottagning.

Fortsätt att följa råd och rekommendationer

Det är viktigt att du fortsätter att följa de allmänna råden och rekommendationerna kring coronaviruset även när du är vaccinerad. Det beror bland annat på att det finns en liten risk för att du kan få covid-19 och föra smittan vidare, även om du är vaccinerad. Inget vaccin ger ett hundra procentigt skydd.

Tänk på

Lämna aldrig ut dina uppgifter till okända

Flera personer runt om i landet har utsatts för bedrägeriförsök av personer som säger att de är från 1177 Vårdguiden. 1177 Vårdguiden på telefon ber dig aldrig att identifiera dig med e-legitimation i samtal om vaccination mot covid-19.

När rekommenderas inte vaccin?

I nuläget rekommenderas inte gravida eller barn och ungdomar att vaccinera sig. Det kan komma att ändras utifrån rådande kunskapsläge. Det beror på att det ännu inte finns tillräckligt många studier där barn och gravida har fått vaccin. Även för ammande saknas studier, men europeiska läkemedelsverket rekommenderar vaccinering då de gjort bedömningen att det är osannolikt att vaccinet skulle påverka barnet. Rådgör med en läkare om du är osäker på vad som gäller.

Du som tidigare har fått en allvarlig allergisk reaktion

Rådgör med en läkare innan vaccinationen om du tidigare har fått en reaktion som krävt akut sjukhusvård vid vaccination eller allergi. Du ska inte boka tid för vaccination på vaccinationscentral.


All information om vaccinationen mot covid-19 finns på 1177.se/kalmarlan

Scanna QR-koden med din mobil eller surfplatta så kommer du direkt till informationen. Det fungerar att göra direkt i de flesta mobilkameror.



 1177.se
Svenska



 1177.se
Other language

När och hur söker du vård?

Om jag blir sjuk i covid-19

De allra flesta som blir sjuka (misstänkt covid-19) behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv. Kontakta däremot sjukvårdsrådgivningen 1177 på telefon om du har ett eller flera av följande besvär:

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

Vid akut livshotande tillstånd ring 112.

Ring alltid först

Om du behöver söka vård, är det viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning. Det är för att undvika att smitta andra om du har covid-19. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand. Ring telefonnummer 1177 om du behöver, då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var du kan söka vård.

Så här söker du vård i sommar

Om du blir sjuk och behöver råd ska du söka vård som vanligt. Goda råd dygnet runt:

- 1177.se på webben – här hittar du våra e-tjänster, information om din hälsa, råd om egenvård och kontaktuppgifter till våra mottagningar.
- 1177 på telefon – här får du sjukvårdsrådgivning och hjälp med vart du ska vända dig om du behöver vård.

Hälsocentral eller jourcentral

När du behöver vård ska du ringa din hälsocentral för att boka en tid och för att få en första bedömning. Du kan också använda e-tjänsterna. Om du inte har luftvägssymtom, får du en tid som vanligt. På kvällar och helger kontaktar du primärvårdsjouren.

Ta hand om dig!

På 1177.se finns tips på vad du kan göra för att leva hälsosamt och minska risken att bli sjuk. Följ oss även i sociala medier facebook @RegionKalmarlän för senaste nyheter för en bättre hälsa, friluftslivtips i sommar och om coronaläget i Kalmar län.

Akut vård och ambulans - 112

Vid allvarliga olycksfall eller akut sjukdom som exempelvis hjärtinfarkt, stor blödning eller akuta andningsbesvär – ring nödnummer 112 för ambulans.

Akut tandvård

Du kan få akut tandvård via Folk tandvårdens kliniker.

Så reser du med Kalmar länstrafik

Tänk på att följa rådande rekommendationer och gör enbart nödvändiga resor i kollektivtrafiken.

Vid resa tänk på:

- håll avstånd
- undvik trängsel
- bär munskydd enligt gällande rekommendationer.

Hur köper jag biljetter?

Med tanke på omständigheterna är det bäst att köpa biljett i förväg:

- via appen Kalmar länstrafik
- via appen GoOn (går även att se beläggning på bussar)
- via biljettautomater
- kundcenter och återförsäljare
- via kundcenter och återförsäljare
- via Kalmar länstrafiks kundtjänst (30-dagarsbiljett, Seniorbiljett och Sommarbiljett).

Mer information: Kalmarlanstrafik.se | Kundtjänst 010-21 21 000.

Besök på sjukhus

Det råder fortfarande besöksförbud på sjukhusen. Det är för att inte smitta patienter som är inlagda på vårdavdelning. Om du inte är i behov av ledsagare, kom ensam till ditt vårdbesök.



DEN HÄR TRYCKSAKEN ÄR
KLIMATKOMPENSERAD HELA VÄGEN
FRÅN TRYCK TILL DISTRIBUTION
AV SVENSK DIREKTREKLAM.

1177
VÅRDGUIDEN



Region Kalmar län