

Viktig information om nya coronaviruset

Tillsammans fortsätter vi göra skillnad!

Det nya coronaviruset har ställt stora och nya krav på oss. Tack alla ni som gjort uppoffringar och som varit noga med att följa Folkhälsomyndighetens allmänna råd. Vi har sett att det har gjort skillnad. Nu är utmaningen att orka hålla i. Tyvärr kan vi återigen se en liten ökning av personer som behöver intensivvård för covid-19 i länet.

Viruset är lika smittsamt nu som tidigare och det finns än så länge inget annat skydd än vårt eget ansvarsfulla beteende. I länet arbetar vi intensivt med att öka möjligheten till provtagning och smittspårning för att lokalisera och hålla smittan nere.

Att var och en följer råden för att hindra smittan blir ännu viktigare i sommar, när vi väntar ett stort antal besökare till länet. Samtidigt ger sommaren oss bättre förutsättningar att mötas – utomhus och med omtänksamt avstånd.

Tillsammans kan vi göra skillnad. Du gör skillnad.



Lisa Labbé Sandelin
Smittskyddsläkare



Alla har ett personligt ansvar i sommar

Hur kan du resa, semestra och umgås på ett säkert sätt den här anorlunda sommaren?

Både resor, bad, friluftsliv och camping under covid-19-pandemin påverkar sommarlivet i Kalmar län. 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. Alla har ett personligt ansvar att bromsa smittan. Fortsätt njut av sommaren men gör det på ett ansvarsfullt och omtänksamt sätt!

Tack för att du fortsätter följa rekommendationerna:

- hålla ett omtänksamt avstånd, både utomhus och inomhus
- hålla ned sociala aktiviteter och inte träffas i stora sammanhang
- var försiktig om du besöker personer som är 70 + eller tillhör en riskgrupp
- tvätta händerna ofta
- stanna hemma om du är det minsta sjuk

Kom ihåg att du gör skillnad. Tillsammans minskar vi smittspridningen i Kalmar län!



Covid-19 är en kontakt- och droppsmitta

Covid-19 är en kontakt- och droppsmitta. Droppar med viruset sprids genom luften framför allt när någon som har sjukdomen hostar eller nyser.

Dropparna faller neråt och kan nå någon meter fram. En del av dropparna som kallas aerosoler, är så små att de följer med i luften något längre. Både större och mindre droppar smittar när någon

annan andas in dem. Hamnar smittämnen på händerna och sedan rör munnen, näsan eller ögonen, kan smittan komma in den vägen.

Dropparna kan falla ner på föremål och ytor där viruset kan vara kvar i flera dagar, men risken är ändå liten att du smittas av att ta i saker.

Är man utomhus är det mindre risk att bli smittad. Det finns inga uppgifter på

att smittan kan spridas via mat eller vatten. I första hand smittar det mellan människor. Forskning visar att det kan vara så att även en person som ännu inte har fått symtom kan smitta vidare.

När man vet hur viruset smittar blir det lättare att förstå varför det är så viktigt att följa råden med att hålla avstånd och att tvätta händerna noga.

➔ [Läs mer på 1177.se](https://1177.se)

Vad är coronaviruset och covid-19?

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Sjukdomen påminner ofta om förkylning eller influensa, med feber och hosta.

En del har andra symtom. De flesta blir inte svårt sjuka, men en del behöver vård på sjukhus. Sjukdomen har utvecklats till en pandemi och finns i stora delar av världen samtidigt. Det finns ännu inget vaccin mot covid-19. Mer information på:

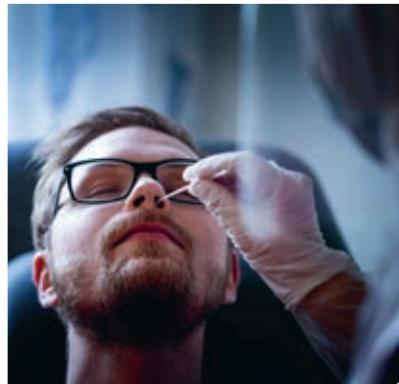
➔ 1177.se

➔ folkhalsomyndigheten.se

Lämna prov för covid-19

Det finns två olika typer av prov som kan tas vid covid-19. Det ena visar om du har en pågående infektion och det andra visar om du har haft covid-19 och har utvecklat antikroppar.

På 1177.se finns den senaste versionen om vad som gäller för provtagning i Kalmar län.



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.



Stå inte nära andra – håll avstånd

Viruset 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 om du är sjuk, även lindrigt 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

Hitta information på ditt språk

Information other languages:

Li vir hûn ê li ser Covid-19 de agahdarî bibînin

در اینجا شما اطلاعات در باره کوید ۱۹ را پیدا می کنید

Xem thông tin về Covid-19 ở đây.

Halkan waxa aad ka heli kartaa macluumaad ku saabsan caabuqa, Covid-19.

در اینجا شما می‌توانید در باره ای کوید/ ۱۹ معلومات پیدا کنید.

هنا تجد معلومات حول كوفيد 19

Here you can find more information on Covid -19

Information på
andra språk
08-123 680 00



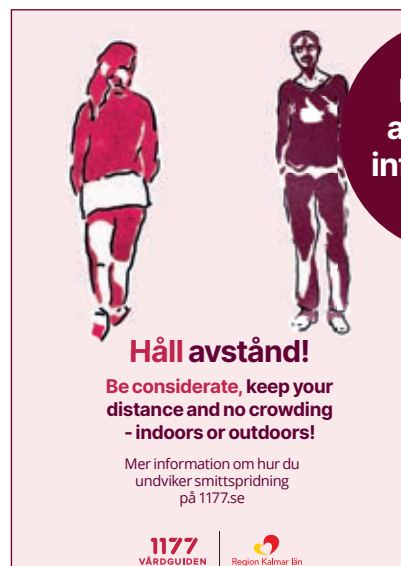
➔ 1177.se



➔ Krisinformation .se



➔ Språkblad för
Kalmar län



Hjälp till
att sprida
information

På 1177.se hittar du affischer på svenska och andra språk om hur vi kan hjälpas åt att stoppa smittspridningen. Skriv ut och sätt upp i ditt trapphus, på din arbetsplats, i din butik eller på promenadstigen.

Råd till dig som är över 70 år eller ingår i riskgrupp



Vissa personer kan bli mer sjuka och få svårare att klara av sjukdomen. Risken ökar om en eller flera av följande saker gäller för dig:

- Du är över 70 år.
- Du har någon sjukdom som påverkar blodkärlen, till exempel högt blodtryck, kärlkramp, stroke, hjärtsvikt eller diabetes med komplikationer.
- Din lungfunktion är påverkad av andra orsaker, till exempel KOL, lungemfysem, eller att du har opererats i lungorna.
- Du har fetma.

För en del kan även vissa andra tillstånd och sjukdomar påverka lungorna så att det blir svårare att andas. Exempel på det är MS, Parkinsons sjukdom, ALS, CP eller om man har en hjärnskada eller en ryggmärgsskada. Du som är äldre eller ingår i en riskgrupp bör följa råden extra noga. Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Begränsa dina fysiska kontakter med andra människor. Tar du mediciner är det viktigt att fortsätta ta dem enligt läkarens ordination.

Så kan friska äldre umgås under covid-19

Förutom att hålla kontakten via telefon och dator kan friska personer över 70 år träffa släkt och vänner om det sker under säkra omständigheter.

- Planera mötena i förväg och fundera på hur du kan minska riskerna för smittspridning.
- Träffas endast om alla är friska. Undvik möten även vid milda symtom.
- Träffas hellre utomhus än inomhus. Håll cirka en armlängds avstånd till varandra.
- Umgås bara i små grupper.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Använd handsprit om tvål och vatten inte finns tillgängligt.
- Placera stolar och bord på avstånd från varandra även utomhus.
- Tvätta händerna direkt när du kommer hem.

På krisinformation.se finns fler råd om smittspridning och vilket stöd som finns att få.

Egenvårdsråd om du blir sjuk

Alla som har symtom som snuva, hosta eller feber som kan bero på covid-19, ska stanna hemma. Det är alltid viktigt att du kontaktar vården om dina symtom förvärras.

Drick mycket – drick vatten, te, buljong eller soppa, det lindrar hosta och dämpar halsont. Vid feber är det viktigt att dricka för att hindra vätskebrist.

Vila och ta det lugnt – du ska inte idrotta eller motionera med infektion i kroppen. Däremot är det inte bra att ligga stilla. Upp och stå och gå. Rör på ben och fötter. Orkar du kan du vara utomhus och röra på dig.

Höj huvudändan på sängen – bädda med extra kuddar eller lägg något under madrassen. Det blir lättare att andas, lungorna fungerar bättre. Ha gärna svalt i rummet där du sover.

Receptfria läkemedel – du mår bättre om du tar febernedsättande vid feber och värk. Fråga på apoteket vad som är bäst för dig.

Lindra nästäppa och snuva – med koksaltlösning, näsdroppar eller nässprej. Gör egen koksaltlösning av 1 dl vatten och 1 krm salt. Skölj med nässköljare, spruta finns på apotek. Färdig lösning och avsvällande medel finns på apoteket.



När och hur ska jag söka 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 blir plötsligt 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.

Självskattningstest på 1177.se

På 1177.se kan du självskatta dina symtom för det nya coronaviruset för att se om du behöver kontakta vården eller om det räcker med att stanna hemma med dina symtom. Du får råd som anpassas efter dina svar genom att göra testet. Om du är osäker på om egenvård räcker kan du svara på några frågor och få vägledning om du behöver kontakta vården. Använd inte självskattningstestet om det gäller barn. Misstänker du att ditt barn smittats, ring 1177 för rådgivning. Självskattningen leder inte till direktkontakt med vårdpersonal.

Till självskattningstestet:

<https://coronatest.regionkalmar.se>

Så här söker du vård i sommar

Om du blir sjuk och behöver råd ska du söka vård som vanligt, trots att det är coronatider.

Goda råd dygnet runt.

1177.se webb – 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.

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 Folktandvårdens kliniker.

Så reser du med Kalmar länstrafik

I coronatider sker ombord- och avstigning via de bakre dörrarna. Därför kan du inte köpa biljetter ombord.

Hur köper jag biljetter?

- Via Kalmar länstrafiks app.
- Via biljettautomater.
- Via fasta försäljningsställen.
- Via Kalmar länstrafiks kundtjänst (30-dagarsbiljett, Seniorbiljett och Sommarbiljett).

Mer information

[Kalmarlanstrafik.se](https://kalmarlanstrafik.se) | Kundtjänst 010-21 21 000



Besök på sjukhus

Det råder fortfarande besöksförbud på sjukhusen. Det är för att inte smitta patient som är inlagd på vårdavdelning. Är du frisk och ska på ett mottagningsbesök gäller generellt att du får ha med en anhörig eller ledsagare, inte fler.

Hur funkar coronaviruset?



På 1177.se kan du se en film om vad coronaviruset är, vad du kan göra för att inte sprida smitta eller bli sjuk själv. Du kan dansa med Tryggve och om du är mycket hemma och undrar vad du kan göra om du är orolig, så finns fler tips och råd.

Känner du dig orolig?

Prata med någon om du eller någon annan mår dåligt. Du kan även ringa socialtjänsten för att få hjälp om du är orolig eller har problem hemma. Kontakt finns på kommunens sajt. På Rädda barnens sajt finns också stöd. Om du blir hotad,

om någon slår dig eller om någon gör något med din kropp kan du kontakta Ecpats stödlinje, telefon 020 -112 100. Få stöd - ring, chatta eller mejla utan att berätta vem du är: BRIS - ring 116 11 eller till Jourhavande kompis, Trygga Barnen eller Kuling.nu.

Våga berätta

På 1177.se kan du läsa om barn som har det jobbigt och hur de får hjälp. Sök på "Våga berätta", där träffar du bland annat Nisse som har en pappa som dricker för mycket alkohol. Du har rätt att känna dig trygg hemma och kom ihåg att det aldrig är ditt fel att en vuxen mår dåligt eller beter sig illa.

Är du mellan 13-25 år?

Kolla in UMO och Youmo, en sajt om sex, hälsa och relationer.

Träffa vården via video

Om du är sjuk och har symptom som feber, hosta, snuva, halsont ska du inte komma till ditt besök. I vissa fall kan ett fysiskt besök ersättas med ett digitalt besök. Det innebär att du får prata med vårdpersonal via video. Vissa ärenden kan du få hjälp med genom ett videosamtal, men inte alla.

Det är vårdpersonalen som gör bedömningen att du behöver komma in på ett fysiskt vårdbesök eller om ett videomöte fungerar lika bra. Sedan coronapandemin har många mottagningar börjat erbjuda mer videomöten.

Fråga din mottagning om de erbjuder videobesök som alternativ!



Det kan du göra när du har loggat in på 1177.se

1177 Vårdguidens e-tjänster är perfekta i dessa tider när vi ska begränsa våra fysiska kontakter. Genom att logga in på 1177.se kan du till exempel förnya recept och boka, omboka eller avboka tider. Olika mottagningar erbjuder olika tjänster.

Tips för att må bra!

Njut av sommaren

Sommaren bjuder på ljus och varmare dagar. Passa på att vara ute så mycket som möjligt och få vardagsmotion.



Hämta hem något gott

Passa på att äta gott hemma. Flera restauranger och caféer erbjuder hemleverans eller take away.



Låna böcker hemifrån

Låna ljudböcker, e-böcker, tidskrifter eller streama film från bibliotekets hemsida.



Träffas på Facebook

Skapa en Facebook-grupp där du och dina vänner kan umgås.



Fika digitalt

Prata med barnbarnen eller vännerna genom videosamtal eller gruppvideosamtal.



Träna säkert

Gå till ett utegym eller kör hemma-träning. På 1177 eller Youtube finns många bra träningsfilmer.



Slappna av med mindfulness

Mindfulness är en metod som kan hjälpa dig att hantera stress och oro. Övningar hittar du På 1177.



Börja med en hobby

Börja med eller ta upp en gammal hobby.



Råd till dig som känner dig orolig eller nedstämd

Det är naturligt att känna oro, rädsla, stress eller nedstämdhet av det som händer i världen. Känslorna kan ibland förvärras om du redan av andra skäl mår psykiskt dåligt. Några råd till dig som känner oro:

Prata om oron

Prata med någon du känner förtroende för. Det finns också stödlinjer som du kan ringa till anonymt.

Om du får behandling, fortsätt med den

Om du får behandling för psykiska problem, följ den planering som du och din behandlare har bestämt. Tar du någon medicin, fortsätt med det som vanligt. Ta vid behov kontakt med din mottagning.

Håll på dina rutiner

När mycket är ovisst hjälper det att hålla sig till sina vanliga rutiner. Försök att gå upp, äta och sova på dina vanliga tider.

Gör sådant som får dig att må bra

Gör saker som får dig att tänka på annat och må bra. Ta kontakt med vänner

och familj, läs en bok, lyssna på musik, träna eller var ute i naturen. På 1177.se finns övningar för att hantera stress och sömnproblem.

Skaffa information från pålitliga källor, men låt det inte bli för mycket

Var källkritisk när du tar till dig information. Allt som sprids i sociala medier är inte sant. Ta del av information från myndigheternas webbsidor och 1177 Vårdguiden. Ta en paus från nyhetsflödet då och då.

Om din oro blir svår att hantera eller hindrar dig i vardagen är det viktigt att söka hjälp. Ring 1177 eller gå in på 1177.se för att få kontaktvägar till vården.

Jourhavande medmänniska:

➡ 08-702 16 80

Kvinnofridslinjen:

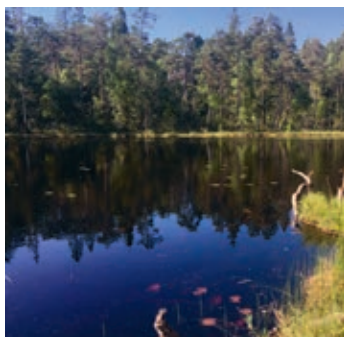
➡ 020-50 50 50

Äldrelinjen tfn:

➡ 020-22 22 33

Upptäck Kalmar län i sommar

Sommaren är här och vi behöver allihop semestra ansvarsfullt och med omtänksamt avstånd. Kalmar län bjuder på mängder av besöksmål där du kan vandra, utforska eller bara andas. Några tips hittar du nedan, andra hittar du på Region Kalmar läns Facebooksida, www.lansstyrelsen.se/kalmar eller på kommunernas webbplatser. Håll utkik efter **#mittkalmarlän** för fler utflyktstips!



Norra Kvill, Vimmerby kommun

En av länets två nationalparker som bjuder på storskog, blänkande skogstjärnor och spännande historia.



Segersgårde, Västerbys kommun

I området finns allt från betade strandängar, ädellövskog till fornborgar med utsikt över skärgården.



Stensjö by, Oskarshamns kommun

Vandra på grusvägar kantade av betande kor, röda stugor och prunkande trädgårdar. Vissa är öppna för allmänheten.



Horsö-Värnsnäs, Kalmar kommun

Tätortsnära natur med gamla, jätteekar i hagar varvat med vikar och öppna strandängar.



Trollskogen, Borgholms kommun

Upplev gamla ekar, tallskog, hav och klapperstensstränder. Här finns gamla tiders lämningar att utforska.



Örarevet, Torsås kommun

Ett långsmalt rev som sträcker sig två kilometer rakt ut i havet. Här vandrar du på en rullstensås i enbuskmarker med havet intill.



Glöm inte allemansrätten!

Ta hänsyn till natur och djurliv och visa hänsyn mot markägare och andra som är ute. I reservaten gäller särskilda regler, som du kan läsa på skyltar när du kommer dit.

Om du har allmänna frågor om Covid-19

- www.krisinformation.se (här finns teckentolkad information och råd om hur du pratar med barn om coronaviruset)
- www.folkhalsomyndigheten.se (alltid uppdaterad information, bra frågor och svar)
- ring 113 13 (Sveriges nationella informationsnummer för covid-19)

Följ oss via:

Facebook @regionkalmar för nyheter, råd och tips.

Facebook @krissamverkan.kalmar, gäller för krissamverkan i Kalmar län

Tillsammans kan vi begränsa smittspridningen! Hjälp dig själv och andra genom att följa de råd som myndigheterna ger. **Tillsammans gör vi skillnad.**