

Viktig information om nya coronaviruset

Tillsammans gör vi skillnad!

Det nya coronaviruset, covid-19, sprids över världen och vi är mitt uppe i en kris som sätter vårt samhälle på prov. Konsekvenserna är svåra att överblicka och det är viktigare än någonsin att vi hanterar den här situationen tillsammans. Viruset är nytt och det är mycket vi inte vet om det ännu. Vad vi däremot är säkra på är att var och en av oss har ett ansvar. De allra flesta som får covid-19 kommer att få lindriga symptom. Men för att sjukvården i Kalmar län ska klara av att hantera det fåtal som kommer att bli mycket sjuka, är det viktigt att vi gör vad vi kan för att begränsa smittspridningen så mycket som möjligt.

Folkhälsomyndigheten lämnar löpande rekommendationer som det är viktigt att du följer. Om var och en av oss tar eget ansvar kommer vi att klara av situationen på ett bättre sätt än om vi inte gör det. Det kommer att innebära uppoffringar för de flesta av oss. Men tillsammans gör vi skillnad. **Du gör skillnad.**



Lisa Labbé Sandelin
Smittskyddsläkare

Vad är coronaviruset och covid-19?

Covid-19 är den infektionssjukdom som orsakas av det nya coronaviruset. Den har utvecklats till en pandemi och spris nu i Sverige. Sjukdomen påminner om förkylning eller influensa. De flesta som får sjukdomen blir bara lindrigt sjuka. Det är vanligt med ett eller flera av följande symptom: feber, torrhosta, andningsbesvär, snuva, halsont, illamående, huvudvärk och värk i muskler och leder. Eftersom det är ett nytt virus riskerar många att bli sjuka och smittspridningen är stor. Coronaviruset smittar genom droppar från luftvägarna och sprids när någon nyser eller hostar. Viruset sprids också i direktkontakt mellan personer. Tiden från man bli-

vit smittad till dess man blir sjuk kan vara 2-14 dagar. De flesta insjuknar efter cirka fem dagar.

Stanna hemma när du har symptom som påminner om förkylning eller influensa plus ytterligare två dagar efter att du blivit frisk. Det gäller både vuxna och barn och även om symptomen är lindriga.

Genom att skydda dig själv från sjukdom och på så sätt skydda andra från att smittas hjälper du även sjukvården. Belastningen på sjukvården kommer att öka då personer som blir allvarligt sjuka i covid-19 oftast får påverkan på lungor och andning och kan behöva intensivvård.

Skydda dig och andra från smitta



Tvätta händerna regelbundet



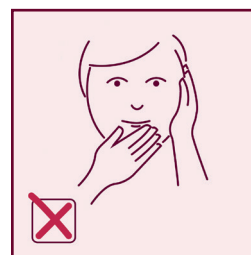
Stå inte för nära dem som hostar och nyser



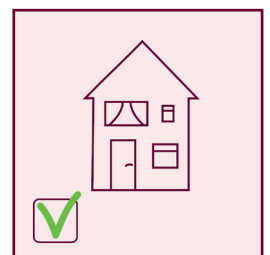
Hosta i armvecket om du saknar papper



Nys i ett papper, och kasta pappret direkt



Undvik att röra vid näsa, mun och ögon



Stanna hemma om du är sjuk, även lindrigt sjuk

Skydda dig från smitta

Det finns flera saker du kan göra för att undvika att få smittsamma sjukdomar, som exempelvis covid-19:

Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder. Tvätta alltid händerna:

- när du kommer hem
- när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute
- före måltid
- vid mathantering
- efter ett toalettbesök.

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 procent alkohol.

- Försök undvika att röra vid ansiktet eller ögonen.
- Håll avstånd till andra och undvik att hälsa genom att ta i hand.



Undvika att resa

Är resan verkligen nödvändig? Alla behöver hjälpa till att dämpa spridningstakten av covid-19. Den som är sjuk ska inte resa alls. Utrikesdepartementet avråder från icke nödvändiga resor till alla länder med anledning av den omfattande spridningen.

Råd till dig som är över 70 år

Just nu rekommenderas du som är över 70 år att begränsa dina nära kontakter med andra människor. Undvik till exempel kollektivtrafiken, affärer och apotek. Har du någon som kan hjälpa dig med ärenden – fråga dem, eller om du har möjlighet att beställa över internet. Du kan kontakta kommunen som kan hjälpa dig att komma i kontakt med en frivilligorganisation där du bor, till exempel Röda Korset eller kommunens frivilliga resursgrupp.

I övrigt är det bra att försöka leva så hälsosamt som möjligt för att minska risken att bli sjuk. Du kan exempelvis röra på dig utomhus i den mån det är möjligt och försöka äta hälsosamt.

Vissa riskerar att bli mer sjuka

Du som är äldre eller har en hjärtsjukdom, lungsjukdom eller kraftigt nedsatt immunförsvar bör försöka följa råden extra noga. Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Undvik att träffa personer som är sjuka, även om de bara har lindriga symtom. Tar du mediciner är det viktigt att fortsätta ta dem enligt läkarens ordination.



Förnya dina recept i god tid!

Nu är trycket högt på vården och därför är det bra att du är ute i god tid när du ska förnya dina recept. Det gör du enkelt dygnet runt genom e-tjänsterna på webbplatsen 1177.se eller i självservice per telefon när du ringer till din hälsocentral.

Egenvårdsråd vid luftvägsinfektion eller förkylning

Alla som har symtom som snuva, hosta eller feber och som kan bero på covid-19 ska stanna hemma. Det här kan du göra själv:

Vila och ta det lugnt – Du måste inte ligga ned, ofta är det bra att vara uppe och röra på sig. Däremot ska du inte idrotta eller motionera om du har en infektion i kroppen.

Drick vatten – Dryck lindrar vätskebrist och kompenserar för vätskebrist om du har feber.

Receptfria febernedsättande läkemedel – Använd febernedsättande vid behov. Fråga på apoteket vad som är bäst för dig.

Halstabletter och varm dryck – Halstabletter minskar inte svullnaden i halsen men kan liksom varm dryck kännas lënande. Glass och kall yoghurt kan också kännas bra.

Sov med höjd huvudända – Høj sängen eller ta en extra kudde om du har hosta och nästäppa som gör det svårt att sova. Slemhinnorna blir mindre svullna och lungorna fungerar bättre.

Näsdroppar eller nässprej och koksaltlösning – Bra om du är mycket täppt i näsan. Prova avsvällande nässprej om koksaltlösning inte hjälper. Gör egen koksaltlösning med 1 deciliter vatten + 1 kryddmått salt. Nässköljare eller plastspruta finns på apotek.



När och var ska jag söka vård?

De allra flesta som blir sjuka med influensa- och förkylningssymtom (miss-tänkt covid-19) behöver inte söka vård eftersom besvärerna är milda och brukar gå över av sig själva. Kontakta däremot sjukvårdsrådgivningen via 1177 om du har ett eller flera av följande besvär:

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

Om du behöver söka vård är det viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning. Det är viktigt för att undvika att smitta andra om du har covid-19. Det finns särskilda rutiner för hur du i så fall tas om hand av vården. Ring 1177 Vårdguiden på telefon om du behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtomen eller hjälp med var du kan söka vård. Ring inte 1177 om

du har allmänna frågor eftersom det då finns en risk att de som verkligen behöver nå sjukvårdsrådgivningen inte kommer fram. Testa dina symtom på 1177.se – självskattnings-test för coronavirus.

**Blir du allvarligt akut sjuk
– ring 112 för ambulans.**

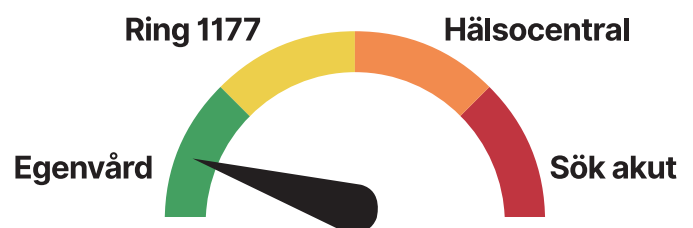
Om du behöver komma i kontakt med vården

- www.1177.se
- ring 1177 om du inte längre klarar dig hemma med egenvård
- 112 vid akut allvarlig sjukdom

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)

Information motsvarande innehållet i den här foldern finns översatt till andra språk på Folkhälsomyndighetens webbplats.



Frågor och svar från 1177

Vad gör jag om jag har ett bokat möte i vården?

Skjut upp det om det inte är nödvändigt just nu. Kontakta din mottagning om du är osäker på hur du ska göra. Region Kalmar län kan komma att ringa upp dig för att hitta en annan tid för dig om du är över 70 år och ditt besök kan vänta. **De vårdmöten som måste genomföras kommer i första hand att genomföras digitalt. Du som inte redan har gjort det, logga in på 1177.se redan nu. Då har vi möjlighet att kontakta dig framöver om ett videomöte skulle bli aktuellt.**

Behöver alla som får covid-19 vårdas på sjukhus?

De flesta som får covid-19 kommer att få milda symtom, men vissa kommer att bli mer sjuka. Sjukdomen kan bli allvarlig, även om det är ovanligt. Förutom lungorna kan också andra organ påverkas och det kräver vård på sjukhus. Behandlingen går då ut på att stödja lungornas och eventuellt också andra organs funktion.

Finns det vaccin mot covid-19?

Det finns ännu inget godkänt läkemedel eller vaccin mot covid-19. Antibiotika hjälper inte mot covid-19 eftersom sjukdomen orsakas av ett virus och inte av bakterier.

Vad innebär att covid-19 är en pandemi?

Smittspridningen började i Kina, men har nu spridit sig till stora delar av världen. Det kallas pandemi när en smittsam sjukdom finns i många länder samtidigt. Pandemi betyder inte att sjukdomen är allvarligare i sig.

Tillsammans hjälps vi åt!

Tips på aktiviteter att göra i Coronatider

Hör av dig

Skicka ett meddelande eller ring till någon som du tror är orolig, ensam eller som du inte har pratat med på länge.

Hämta hem något gott

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

Låna böcker hemifrån

Låna ljudböcker, e-böcker och tidskrifter från ditt lokala biblioteks hemsida. Hos vissa bibliotek kan du även streama film.

Ge varandra inspiration och idéer

Skapa en Facebook-grupp där du och dina vänner kan umgås och sprida tips på böcker, matrecept och aktiviteter.

Fika digitalt

Träffa bowlinggänget, prata med barnbarnen eller fika med vännerna genom videosamtal eller gruppvideosamtal. I dag finns det flera appar som du kan ladda ner för videosamtal.

Träna gärna men gör det säkert

Gå till ett utegym eller kör hemmaträning. På 1177 eller Youtube finns många bra träningsfilmer.

Slappna av med rörelser och mindfulness

Mindfulness är en metod som kan hjälpa dig att hantera stress och oro. På 1177 finns många bra övningar som du kan göra.

Börja med en hobby

Börja med eller ta upp en gammal hobby som exempelvis sy eller virka, måla, laga mat, läsa och skriva.

Möt våren

Våren ställs inte in, utan närmar sig med mer ljus och varmare dagar. Gräv fram kikaren och spana efter fåglar, påta i trädgården eller ta en promenad.

När fler tvingas vara hemma ökar riskerna för dem som lever i utsatta relationer. Våga fråga och agera om du hör något oroväckande. På 1177.se finns länkar till flera stödlinjer, exempelvis Jourhavande medmänniska, Kvinnofridslinjen och Äldrelinjen.

Följ oss via:

Facebook @regionkalmar, där vi kommer att publicera fler 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.**



Länsstyrelsen
Kalmar län



1177
VÅRDGUIDEN

Den här informationen sammanställdes av Region Kalmar län den 27 mars 2020.