

Hur undviker vi bli smittade?

Inkubationstid: 2 -14 dagar

1. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ansiktet eller ögon samt att undvika nära kontakt med sjuka människor.
2. **GOD HYGIEN:** Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, före måltid, mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.
3. 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.
4. Stanna hemma när du är sjuk för att undvika att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

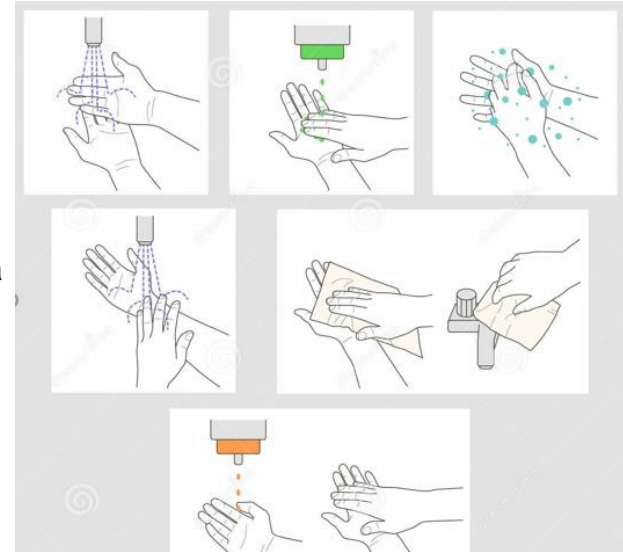


Munskydd förhindrar inte smittspridning !

Se till att ha god hygien

Genom att tvätta händerna kan du undvika att själv bli sjuk och att smitta andra om du redan är sjuk.

- Tvätta händerna med tvål i cirka 30 sekunder för att de ska bli ordentligt rena. Tänk på det här när du tvättar händerna. Har du inte tillgång till tvål kan du använda handsprit:
 1. Skölj händerna.
 2. Använd ordentligt med tvål.
 3. Arbeta upp ett lödder och se till att hela händerna är täckta med lödder.
 4. Glöm inte tummar, ovansidorna och mellanfingrarna.
 5. Skölj och torka händerna noga och de kontaktytor du vidrört.
 6. Använd eventuellt handsprit, notera att det alltid är viktigare att tvätta händer än att sprita dem.
- När ?
 - Efter att varit utomhus
 - Efter toalettbesök
 - Synlig smuts på händer
 - Innan matlagning
 - Innan du äter



Hur smittas viruset ?

Inkubationstid: 2 -14 dagar

- Viruset smittar med kontakt mellan människor och droppsmitta från hosta och nysningar

Hur förhindrar vi smitta sprider sig ?

Inga åtgärder om du känner dig frisk

- Försöka spåra vart smittan kommer ifrån (eller är misstänkt smittad)
- Informera allmänheten om smittan
- Isolera de som är sjuka, kontakta sjukvårdsupplysning 1177, följ deras rådgivning och råd för provtagning och eventuell karantän
- Säkerställ att personen håller sig hemma vid sjukdom

Vad gör jag om jag blir sjuk ?

Symtom: Luftvägar, feber och hosta

- Stanna hemma
- Är du på jobbet kontakta din chef
- Ring sjukvården 1177, följ deras råd. Du kommer få ta provtagning mot viruset 2019-nCoV. Det tar ca 4-5 timmar innan du fått provsvar om du har smittats.
- Visar det sig att du har fått viruset stanna hemma och sjukskriv dig tills du blivit frisk. Får du akuta besvär kontakta 112
- Vanlig sjukskrivning råder, med läkarutlåtande
- Du kan få eventuell ersättning upp till 80% av försäkringskassan om läkare bedömt att du måste stanna hemma om det föreligger risk för smitta.