

Viktig information om coronaviruset



Vi behöver alla hjälpas åt för att minska spridningen av coronaviruset, och skydda äldre personer och personer i riskgrupper.

- Tvätta händerna ofta och noga, med tvål och vatten. Tvätta minst 30 sekunder. Om du inte kan tvätta händerna, använd handsprit.
- Hosta eller nys i armvecket.
- Rör inte ditt ansikte med händerna.
- Folkhälsomyndigheten uppmanar också alla människor med symtom, även milda, att undvika sociala kontakter för att inte smitta andra. Det gäller både i arbetslivet och i privatlivet.
- Covid-19 påminner ofta om vanlig förkylning eller influensa. De flesta som får sjukdomen blir bara lindrigt sjuka. Det är vanligt med ett eller flera av följande symtom: hosta, feber, andningsbesvär, snuva, halsont, huvudvärk, muskel- och ledvärk och illamående.
- Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går tillbaka till jobb eller skola.
- Du som är över 70 år uppmanas att begränsa dina kontakter med andra människor så långt som möjligt under en tid framöver. Det gäller även om du känner dig frisk.
- För dig som arbetar inom äldreomsorg och vård av äldre är det extra viktigt att inte gå till jobbet om du får symtom på luftvägsinfektion.
- Du som anhörig bör undvika att besöka äldre släktingar om det inte är helt nödvändigt, även om de är friska. Undvik onödiga besök på sjukhus och äldreboenden och gör aldrig ett besök om du har luftvägssymtom.

Sprid inte information eller rykten som inte är bekräftad av någon myndighet.

- ➔ Läs information om coronaviruset på [krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) eller [1177.se](https://www.1177.se)
- ➔ Du kan också ringa **113 13** för att få allmän information.
- ➔ Ring telefonnummer **1177** om du är sjuk och behöver sjukvårdsrådgivning. Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller få hjälp med var du kan söka vård.