



Riktlinjer inom RSMH gällande coronaviruset

Det finns medlemmar i RSMH som tillhör riskgrupper. Det är därför väldigt viktigt att alla besökare och anställda stannar hemma i fall de känner sig sjuka. Förbundskansliet rekommenderar också att ni skjuter på större evenemang såsom årsmöten eller medlemsmöten. Samma sak gäller andra sammankomster där många personer sitter tätt.

Stanna hemma när du är sjuk

Var uppmärksam på symtom och stanna hemma om du känner dig sjuk. Det gäller både i föreningen och privat. Tillhör du en av de grupper som riskerar bli väldigt sjuka av coronaviruset rekommenderar vi dig att stanna hemma. Exakt vilka som tillhör riskgrupper är inte helt klarlagt, men en stor kinesisk studie visar att äldre personer och personer med underliggande sjukdomar, såsom högt blodtryck, hjärt-kärlsjukdom, lungsjukdom, cancer eller diabetes, är överrepresenterade bland de svåra fallen, enligt Folkhälsomyndigheten.

Lokalföreningen kan neka besökare som uppvisar ett eller flera av följande symtom, även lindriga varianter:

- Snuva
- Hosta
- Halsont
- Huvudvärk
- Muskel- och ledvärk


och/eller

- Feber

På så sätt undviker du att smitta andra. Undvik också att ta andra personer i hand, även om du känner dig frisk.

Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Du kan också ringa 113 13 om du har allmänna frågor.

Hur länge ska jag stanna hemma?



Huvudregel är att du ska stanna hemma så länge som du har symtom = är sjuk. Har du rest utomlands rekommenderar förbundskansliet att du inte besöker lokalföreningen över huvud taget under de närmaste två veckorna efter hemkomst.

Ställ in större arrangemang

RSMH:s förbundskansli rekommenderar att lokalföreningar och distrikt ställer in arrangemang som till exempel årsmöten, medlemsmöten eller andra större sammankomster där deltagarna måste sitta tätt.

Vad kan jag göra för att slippa smitta?

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Här kan du se en film på hur du tvättar händerna på bästa sätt:

<https://www.1177.se/liv--halsa/sunda-vanor/sa-har-tvattar-du-handerna/>

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till föreningen efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök.

Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. 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. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.

Här tar vi inte i hand

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Därför ska vi undvika just detta. Använd andra sätta att hälsa.