

RÅD OCH REKOMMENDATIONER FÖR STUDERANDE OCH PERSONAL VID SIGTUNA FOLKHÖGSKOLA VT 2021

www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-covid-19-pa-olika-sprak/

www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/

COVID19 ÄR ETT MYCKET SMITTSAMT OCH DÖDLIGT VIRUS!



Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19.

Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.

Det ska du göra för att bromsa spridningen

Folkhälsomyndigheten konstaterar nu att viruset sprids i Sverige, och tror inte längre att det kommer att gå att hindra viruset från att infektera stora delar av landets befolkning. I det här läget är det dock mycket viktigt att bromsa smittan så mycket det går för att sjukvården ska kunna ta hand om så många allvarligt sjuka som möjligt. **Tänk på att:**

- **Stanna hemma när du är sjuk och när du känner minsta sjukdomssymptom.**

Vanliga och mindre vanliga symptom är:

- torrhosta, mildare hosta
- trötthet
- feber
- huvudvärk, muskel- och ledvärk
- frossa eller yrsel
- röda ögon
- nästäppa
- nedsatt lukt- och smaksinne
- diarré, illamående och kräkningar
- hudbesvär: utslag, missfärgade fingrar och tår
- förvirring
- nedsatt tal- eller rörelseförmåga

- andningssvårigheter/andfåddhet
- dålig aptit
- bröstsmärtor/tryck över bröstet som håller i sig.

- **Stanna hemma i minst sju dygn om du haft symptom i över ett dygn.** Även om det är mildare hosta eller lätt halsont, om du inte testat dig. De sista två dagarna hemma ska du vara feberfri och känt dig frisk. Detta gäller både barn och vuxna.
- **Vid symptom ska du testa dig för covid19.** Det gäller även barn. På [1177.se](https://www.1177.se) ser du hur du kan göra. Om du inte fått testsvar gäller ovanstående regler om att stanna hemma i minst 7 dygn.
- **Familjeisolering.** Om någon du bor med är smittad, ska du stanna hemma i sju dagar efter att den personen fått diagnosen och du ska sedan testa dig efter fem dagar. Detta gäller även barn i skola och förskola.
- **Begränsa ditt umgänge.** Max 8 personer, helst bara de du bor med eller några få familjemedlemmar/vänner. Max 4 personer på restaurang/café. Avstå från fester, dop, kalas, bröllop, begravningar.
- **Res inte n r du inte måste.**
- **Res inte i rusningstrafik (kollektivtrafik).**
- Från och med den 7 januari 2021 rekommenderar FHM **munskydd i kollektivtrafiken klockan 7–9 samt 16–18 vardagar, i hela landet.**

Hur du ska använda munskydd kan du läsa om h r:

www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/om-sjukdomen-och-smittspridning/smittspridning/munskydd/

- **Avstå från att vistas i inomhusmiljöer** som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym.
- **Gymma inte på gym.** Gymma hemma eller utomhus istället.
- **H ll avståndet** till andra människor. Minst 2 meter. Om du träffar dina kompisar i folkhögskolan efter lång tid på distans – när ni vill kramas – ska ni **inte** göra det!
- **Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten**, minst 20 sekunder – helst 30.

- **Sprita händerna** när du inte har möjlighet att tvätta händerna med tvål och vatten.
- **Om du kommit till Sverige från Storbritannien eller Sydafrika** efter den 12 december 2020, ska du isolera dig hemma i en vecka, testa dig för covid och sedan upprepa testet dag 5 enligt Folkhälsomyndigheten (FHM).

2021-01-04

Catarina Lindskog, rektor