



Smittskydd, Region Norrbotten

Information från smittskyddsläkaren

I världen sprids just nu ett virus som orsakar infektionssjukdomen Covid-19.

Sjukdomen påminner om förkylning eller influensa, med feber och hosta. De flesta blir lindrigt sjuka och det är viktigt att undvika mer spridning av viruset.

Så undviker du smitta

- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten, minst 20 sekunder. Undvik att röra vid ögon, näsa och mun.
- Undvik kontakt med sjuka människor
- Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsdug.
- Är du över 70 år ska du begränsa kontakter med andra människor så långt som möjligt. Det gäller även om du känner dig frisk.
- Du som anhörig ska inte besöka äldre släktingar om det inte är helt nödvändigt, även om du är frisk.

Får du symtom måste du stanna hemma från arbete skola och förskola

Stanna hemma om du känner dig sjuk. Vanliga symtom är hosta, feber, snuva och halsont.

Om du har symtom bör du lämna ett test. Kontakta din hälsocentral för hjälp.

Undvik kontakter med andra i minst fem dagar och vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går tillbaka till arbete förskola eller skola. De allra flesta som blir sjuka behöver inte söka vård eftersom besvären brukar gå över av sig själv.

Kontakta i första hand sjukvårdsrådgivningen på telefonnummer 1177 eller hälsocentral om du får följande besvär:

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