



Information om covid-19 för dig som bor i Västernorrland

Vi måste fortsätta ta ansvar!

Vi har alla ett fortsatt stort ansvar för att minska spridningen av det nya coronaviruset i Västernorrland. Det är ännu alldeles för tidigt för oss att kunna slappna av. Vi måste därför fortsätta följa Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Här är din insats viktig. Tillsammans bromsar vi smittan!

Vi i Region Västernorrland har de senaste månaderna haft möjlighet att förbereda oss för att kunna ta hand om ett större antal patienter med covid-19. Vi har planerat och ställt om vården för att kunna klara av den här situationen på bästa möjliga sätt.

Det är många företag och privatpersoner som hjälpt till och stöttat oss, vilket vi är mycket tacksamma över. Nu är det viktigt att vi tillsam-

mans fortsätter hjälpas åt med att minska smittspridningen i Västernorrland och skydda alla som riskerar att bli allvarligt sjuka. Vi måste hålla i och hålla ut. Smittspridningen pågår fortfarande i hela vårt län.

Håll avstånd och undvik folksamlingar

Minska risken för att bli smittad och att smitta andra genom att undvika onödiga resor, håll avstånd till andra både inomhus och utomhus, undvik större folksamlingar och hjälp till att skydda äldre personer från onödig smittorisk.

Tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Undvik att röra ansiktet. Hosta och nys i armvecket.

Om du börjar få förkylnings- eller influensaliknande symtom är det viktigt att du håller dig hemma tills du blir symtomfri plus två dagar. Blir du svårt sjuk ska du kontakta 1177 eller din hälso- och vårdcentral. Vid livshotande tillstånd ring 112.

Genom att följa dessa råd gör du en viktig insats för dig själv, dina nära och kära och för hälso- och sjukvården i Västernorrland. Tillsammans tar vi oss igenom detta. Tack för din omtanke!



Hans Boman
smittskyddsläkare

Information in other languages

Information from authorities about the coronavirus and covid-19 in other languages: krisinformation.se/languages



Region
Västernorrland



Vad är covid-19?

Covid-19 är en infektionssjukdom som orsakas av det nya coronaviruset. Den har utvecklats till en pandemi och finns i hela världen. Symtomen kan påminna om en förkylning där du får snuva och hosta. De flesta blir lindrigt sjuka.

Det är vanligt med ett eller flera av följande symtom: feber, andningsbesvär, hosta, halsont, muskelvärk, snuva, nästäppa, illamående, diarré, huvudvärk och nedsatt lukt- och smaksinne.

Tiden från att du blir smittad till dess att du får covid-19 varierar mellan 2–14 dagar. De flesta blir sjuka efter 3–5 dagar.

Coronaviruset smittar när någon nyser eller hostar (droppsmitta). Virus sprids även i direktkontakt mellan personer.

Läs mer om sjukdomen covid-19 på **1177.se**. Där kan du också göra ett självskattningstest av dina symtom.

Läs mer på
1177.se/corona

1177
VÅRDGUIDEN

1177 Vårdguidens e-tjänster

Om du behöver söka vård är det viktigt att du först kontaktar din mottagning via telefon eller genom att logga in i e-tjänsterna på 1177.se. Detta ska du göra för att undvika att smitta andra. Via e-tjänsterna kan du enkelt förnya recept eller avboka ditt besök under pågående pandemi.

- Du loggar in från startsidan 1177.se i övre högra hörnet med hjälp av ditt BankID eller Freja eID Plus.
- Säkerställ att du har slagit på aviseringar så att du inte missar ärenden från din mottagning. Detta gör du enklast genom att klicka på inställningar högst upp på sidan när du loggat in. Välj "Ja" under "Avisering via sms och e-post från 1177 Vårdguiden".

Saknar du BankID kan ditt bankkontor hjälpa dig att ordna e-legitimation.

Kom till ditt bokade besök

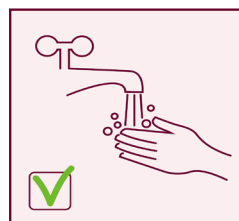
Har du bokat tid för att besöka någon av våra mottagningar i vården? Kom till ditt besök om du inte fått besked om någon förändring!

Om du är sjuk ska du stanna hemma. Då är det viktigt att du avbokar ditt besök enligt instruktioner på din kallelse.

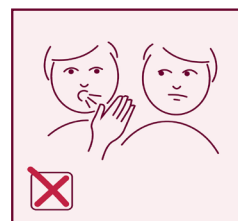
Minska smittspridningen

Allmänna råd

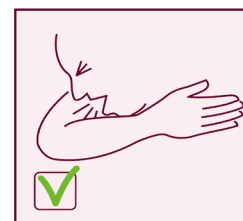
- Stanna hemma om du är sjuk – även vid milda symtom.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.
- Håll avstånd till andra.
- Begränsa dina sociala kontakter.
- Undvik platser där många samlas.
- Håll kontakten digitalt eller via telefon med dina nära och kära.
- Undvik alla onödiga resor.



Tvätta händerna regelbundet.



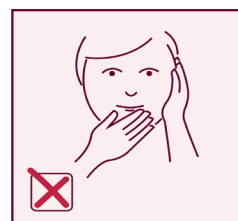
Stå inte nära dem som hostar och nyser.



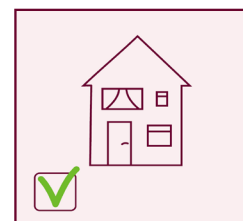
Hosta i armvecket om du saknar papper.



Nys i ett papper, och kasta det direkt.



Undvik att röra vid näsa, mun och ögon.



Stanna hemma om du är sjuk.

Bilder: 1177.se

Sök vård om du behöver Vänta inte med akuta vårdbesök

Coronaviruset har fört med sig att allt färre söker sig till länets akutmottagningar. Att personer med lindriga besvär nu istället söker vård via sin hälso-/vårdcentral eller via 1177 är positivt. Däremot är det inte bra att personer med allvarliga akuta sjukdomar som exempelvis hjärtinfarkt och stroke dröjer med att söka vård. Har du allvarliga symtom är det viktigt att söka vård direkt.

Det finns ingen anledning att undvika vården på grund av eventuell rädsla för att smittas av coronaviruset. Det är inte mer smittsamt på våra akutmottagningar eller hälso-/vårdcentraler än i övriga samhället. Det är viktigt att du söker vård om du behöver det. Ring alltid först innan du besöker vården för att undvika onödig smittspridning.

Behöver du vård eller råd om egenvård, gör så här:

1. Besök 1177.se för råd om egenvård.
2. Är du sjuk och i behov av vård (och egenvård inte räcker) – ring din hälso- eller vårdcentral.
3. Är den stängd (kvällar eller helger) och du inte kan vänta till nästa dag – ring 1177.
4. Är du i akut behov av vård – ring alltid 112.

Enkla tips för att må bra

Vardagen har förändrats på grund av coronaviruset. Många är hemma mer än förut och det kan kännas ensamt och tråkigt att vara hemma så mycket.

Det är bra att du har kvar dina rutiner även om mycket annat har förändrats. Försök att göra som du gör i vanliga fall, så mycket som det går, även om du är hemma. Gå upp ur sängen ungefär samma tid som du gjorde innan, ät frukost och lunch en viss tid etc.

Det kommer en tid efter viruspandemin. Dina levnadsvanor är lika viktiga som förut.

Rörelse

Försök att röra på dig, gärna utomhus och när det är ljust. Du mår bra av att vara ute i dagsljus. Du kan till exempel ta en promenad, träna utomhus, cykla eller jogga. Du kan också träna hemma till exempel med appar eller med träningspass som finns på nätet.

Mat

Du behöver äta bra för att må bra. Ät regelbundet. Frukost, lunch och middag. Mer grönsaker och frukt. Mindre socker. Hälsofarliga matvanor bidrar till att förebygga sjukdom generellt och är en förutsättning för ett starkt immunförsvar.

Sömn

Sömn behövs för att din kropp och din hjärna ska få återhämta sig och bearbeta intryck, därför är det viktigt att sova tillräckligt. Försök att lägga dig och stiga upp ungefär samma tid varje dag.

Socialt utbyte

De flesta träffar mycket färre personer nu än i vanliga fall. Varför inte testa att umgås på distans och prata med barnbarnen eller fika med vännerna genom videosamtal eller gruppvideosamtal. Ett telefonsamtal går förstås också bra!

Fler tips om liv och hälsa hittar du på **1177.se/halsa**

Kom ihåg att röra på dig

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vi fortsätter träna, idrotta och röra på oss men att vi ska göra det säkert! Vad kan du göra för att träna säkert?

Här kommer några tips!

- Träna bara om du är frisk.
- Träna helst utomhus eller hemma.
- Undvik aktiviteter med närbild.





Upptäck Västernorrland i sommar

Snart är sommaren här! På grund av smittspridningen kommer vi kanske behöva tänka på hur och var vi tillbringar vår semester. Förmodligen kommer vi inte att kunna resa lika mycket som vi brukar och det kan därför vara en idé att förbereda sig för en sommar hemma.

Som tur är bjuder Västernorrland på storslagen natur och upplevelser precis runt hörnet var du än bor i länet. Det finns mängder av besöksmål dit du kan ta dig för att upptäcka, vandra eller bara andas. Sommaren är en bra tid att ta sig ut och njuta av dessa! Det är samtidigt något av det bästa du kan

göra för din nutida och framtida hälsa!

På vår Facebooksida tipsar vi om några av alla fina besöksmål i länet. För fler tips besök gärna:

- visitsundsvall.se
- hogakusten.com
- lansstyrelsen.se/vasternorrland/besoksmal

Behöver du prata med någon?

Många känner en ökad oro på grund av den rådande situationen. Om du behöver någon att prata med finns det många olika föreningar och organisationer som erbjuder råd och stöd på telefon.

Du kan dela dina tankar och din oro och få stöd att hantera situationen.

Stöd med anledning av utbrottet av covid-19:

Röda Korsets stödtelefon ...0771-900 800
Äldrelinjen020-22 22 33

Är du otrygg hemma eller utsatt för våld?

Ökad isolering kan leda till särskild utsatthet och att dina rättigheter kränks. En grundläggande mänsklig rättighet är att leva ett liv fritt från våld och förtryck. Den gäller alla individer i ett samhälle.

Det finns många vuxna och barn som tvingas leva i våldsutsatthet. Det är viktigt att tänka på att det finns många former av våld, exempelvis fysiskt, psykiskt, sexuellt, ekonomiskt och så kallat latent våld.

Om du behöver någon att prata med om din situation, kontakta socialtjänsten i din kommun eller Kvinnofridslinjen på 020-50 50 50. Är det akut ska du kontakta polisen på 112.

Region Västernorrland – rvn.se
Följ oss på Facebook – facebook.com/regionvasternorrland

1177 Vårdguiden – 1177.se
Folkhälsomyndigheten – folkhalsomyndigheten.se
Krisinformation – krisinformation.se

Riktlinjer och rekommendationer kan ändras på mycket kort tid. Håll dig uppdaterad på vår hemsida. Där finns information om vad som gäller i Västernorrland och länkar till pålitliga och uppdaterade sidor.