



Smitta och skydd – Coronaviruset

Fem trumfkort för att skydda dig själv och dina närstående mot coronaviruset:

1. Om du får symtom, sök dig till coronatest och stanna annars hemma.
2. Minimera kontakterna och kom ihåg att hålla 2 meters säkerhetsavstånd
3. Tvätta händerna, hosta i ärmen
4. Använd ansiktsmask när du rör dig på platser där det finns andra människor
5. Håll Coronablinkern på och följ dess anvisningar
6. Ta vaccinet när det blir din tur

Coronaviruset smittar främst som droppsmitta, då en sjuk person hostar eller nyser.

Om du får symtom, sök dig till coronavirustest och stanna annars hemma

Det är viktigt att du söker dig till coronavirustest om du har ens lindriga symtom som tyder på coronavirussmitta.

- Gör en bedömning av symtomen i tjänsten Omaolo. I vissa kommuner kan man via Omaolos symtombedömning boka tid för ett test eller så får man anvisningar om tidsbokning i Omaolo.
- Läs anvisningarna för tidsbokning och information om testställen på din kommuns webbplats.

Undvik närkontakter och kom ihåg att hålla 2 meters säkerhetsavståndet

Det är viktigt också för friska människor att minska närkontakterna, eftersom spridningen av epidemin på så sätt blir långsammare.

- På offentliga platser inomhus håll ett säkerhetsavstånd över 2 meter till andra människor, om möjligt. Till exempel köpcentrum och allmänna trafikmedel är offentliga platser inomhus.
- Följ arrangörernas anvisningar vid offentliga evenemang.
- Ta inte i hand.
- Jobba på distans om det är möjligt.

Tvätta händerna, hosta i ärmen

Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

Det lönar sig särskilt att tvätta händerna

- när du kommer in efter att ha varit utomhus
- före matlagning och innan du äter
- alltid efter toalettbesök
- efter att du hostat, nyst eller snutit dig
- när du har vidrört samma ytor som en förkyld person.

Kom också ihåg att torka händerna ordentligt. Byt ofta handduk hemma. Torka händerna noggrant utanför hemmet efter tvätt, antingen i en ren, torr pappershandduk för engångsbruk eller i en rullhandduk.

Om du inte kan tvätta händerna ska du använda ett alkoholbaserat eller annat handdesinfektionsmedel som godkänts av kemikaliemyndigheten.

Rör inte vid ögonen, näsan eller munnen om du inte alldeles nyss har tvättat händerna. Hosta och nys i en pappersnäsduk och kasta näsduken genast i soporna. Om du inte har en näsduk till hands, hosta eller nys i armvecket, inte mot handen.

Använd ansiktsmask när du rör dig på platser där det finns andra människor

Ansiktsmasken förhindrar dropparnas spridning i omgivningen. När du använder ansiktsmask skyddar du andra mot smitta.

Det rekommenderas att du använder munskydd även om du har haft coronavirussjukdom. Trots sjukdomen kan du fortfarande bära viruset och smitta andra.

Håll Coronablinkern på och följ dess anvisningar

Coronablinkern är en applikation som produceras av THL. Genom Coronablinkern får du information, om du enligt appens bedömning har exponerats för coronaviruset.

Ladda ner den avgiftsfria mobilappen på din telefon i appbutiken.

Ta vaccinet när det blir din tur

Coronavirusvacciner skyddar effektivt mot COVID-19 som orsakas av SARS-CoV-2-viruset.

Efter vaccinationen är det fortfarande viktigt att hålla säkerhetsavstånd, se till hand- och hosthygienen, använda ansiktsmask. Coronavaccinet minskar märkbart på utsöndringen av coronavirus och hindrar därför också smittspridningen till andra. Vaccinet hindrar dock inte smittspridningen helt och hållet.

Följ med informationen i din egenkommun om vilka grupper som är i tur att vaccinera samt var och när man kan få vaccinet.