

Vi står snart inför sportlovsveckan, som i år befaras kunna leda till ökad smittspridning av covid-19. Vi vill därför passa på att påminna om Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Så här står det på deras hemsida:

”Risken för att få, och sprida covid-19 vidare, ökar ju fler man träffar. Under sportlovet är det därför viktigt att tänka på att begränsa antalet nya nära kontakter. Umgås bara i en mindre krets. Tänk på att riskerna för smittspridning är högre vid längre vistelser inomhus, exempelvis vid delat boende. Dela därför inte boende eller umgås inomhus på nära håll med de utanför din mindre krets. Planera för att kunna hålla avstånd till andra och undvik situationer där det är risk för trängsel. Har du symtom som kan bero på covid-19 ska du stanna hemma eller i ditt boende och testa dig för covid-19, även om du inte befinner dig i din hemregion.”

Tänk även på att särskilda regler om ni åker utomlands. Kring det går följande att läsa på Folkhälsomyndighetens hemsida:

”Folkhälsomyndigheten rekommenderar att alla som reser in i Sverige testar sig för covid-19, testar sig ytterligare en gång fem dagar efter hemresan och stannar hemma i minst sju dagar efter ankomst till Sverige. Om du inte utvecklar symtom eller testar positivt under de sju dagarna kan du efter det röra dig i samhället men du ska alltid följa de råd och rekommendationer som gäller för alla. Planera därför för att kunna stanna hemma efter inresa till Sverige.”

Tänk även på att normalt innebär förhållningsregler efter smittspårning att familjekarantän (hushållsnära kontakter) gäller om någon i hushållet diagnosticeras med covid-19. Exakt vad som gäller kan variera mellan olika regioner. Normalt ska andra familjemedlemmar stanna hemma i sju dagar från det att den sjuka hushållsmedlemmen diagnosticerats med covid-19. Man ska sedan vara extra vaksam ytterligare 7 dagar efter det.

Vi önskar er ett härligt och smittsäkert sportlov!