

REKOMMENDATIONER TILL DEN LOKALA FÖRSAMLINGEN OM CORONAVIRUS (COVID-19)

Hur sprids infektionen?



- Virusets sprider sig främst som droppsmitta när en sjuk person hostar, nyser och pratar.
- Droppar transporteras ungefär en meter från den drabbade personen och kan därmed smitta en närliggande person eller förorena ytor i närheten.

Vad kan du göra?

PERSONLIGEN



- Tvätta händerna regelbundet med tvål flera gånger under dagen. Använd varmt vatten.
- Tvålen måste löddra och gnuggas noggrant i 30 sekunder innan den sköljs av med vatten. Glöm inte tummarna, handlederna eller fingertopparna.
- Använd handsprit om tvål inte finns till hands. Handspriten bör innehålla minst 60% alkohol. Ta tillräckligt i taget för att gnida händerna överallt.
- Undvik att röra vid ansiktet.
- Håll dig minst en meter borta från andra människor, särskilt om de har symtom.
- Använd alternativa sätt att hälsa istället för att skaka hand och krama. Kanske räcker det med ett varmt leende och ett medkännande "hej".
- Om du hostar eller nyser använd gärna armhålan eller en näsduk. Lägg den omedelbart i papperskorgen. Hosta inte i din handflata.
- Användning av ansiktsmask är inte nödvändigt. Undantag är vårdpersonal, personer med coronavirus och deras familjer.
- Om du har influensasyntom, undvika att delta i församlingsaktiviteter.
- Om du har symtom (se THL:s hemsida, länken i slutet av guiden), kontakta din lokala vårdgivare. Det är viktigt att testa för coronavirus om du har rest i riskområden eller varit i kontakt med någon med laboratoriebekräftad coronavirusinfektion.

LOKALA FÖRSAMLINGAR

- Ha handsprit tillgängligt och låt folk använda dem:
 - I toaletter
 - Nära sångböcker och biblar
 - Nära piano
- Desinficera ytor regelbundet med mer än 60% sprit:
 - Dörrhandtag
 - Staket
 - Bordytor etc.
- Knytkalas och nattvard (tillfällen där det är svårt att upprätthålla god hygien)
 - Utvärdera vikten av att organisera sammankomster, ta hänsyn till lokala förhållanden.
 - Be några få människor att tjäna andra. Använd inte samma bestick med andra.
 - Efter användning av glas och bestick, se till att de är ordentligt rengjorda.

Följ regelbundet hälsomyndighetens rekommendationer och agera enligt dem. Mer information om coronavirus får du från Institutet om hälsa och välfärds (THL) hemsida:

<https://thl.fi/sv/web/infektionssjukdomar/aktuellt/aktuellt-om-coronaviruset-covid-19>