

Information till anställda på MJ Städkonsult AB med anledning av Covid-19

Sedan december 2019 sprids ett nytt corona- virus i världen. Sjukdomen som viruset orsakar har fått namnet Covid-19.

De flesta blir lindrigt sjuka

De allra flesta blir lindrigt sjuka med hosta och feber som går över av sig själva, men en del blir allvarligt sjuka med andningssvårigheter och lunginflammation.

Viruset överförs genom nära kontakt med en sjuk person eller när denna hostar eller nyser, så kallad droppsmitta.

Symtomen är ofta lindriga och kommer vanligtvis cirka **fem dagar** efter att en person blivit smittad. Men dessa symtom kan även komma tidigare eller senare än fem dagar.

Covid-19 ger en allmän sjukdomskänsla med ett eller flera av följande symtom:

- hosta
- feber
- andningsbesvär
- snuva
- halsont
- huvudvärk
- muskel- och ledvärk
- illamående

Några enkla råd för att skydda dig och andra:

1. Stanna hemma om du är sjuk eller känner lindriga symtom som halsont, hosta eller snuva. Stanna hemma minst 48 timmar efter att du blivit frisk.
2. Håll avstånd!
3. Undvik situationer med trängsel.
4. Ha en god handhygien. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i minst 20 sekunder. Använd handsprit när möjlighet till handtvätt inte finns.
5. Undvik nära kontakt med sjuka människor.
6. Undvik att röra vid ögon, näsa eller mun.
7. Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk.
8. Tänk på att inte besöka äldre om du är sjuk eller har sjukdomssymtom

Personlig skyddsutrustning

Personlig skyddsutrustning är den utrustning arbetstagare har på sig för sin egen säkerhet. Vid skydd mot smitta kan det exempelvis handla om handskar, visir, munskydd och andningsskydd.

Användning av engångshandskar är obligatoriskt vid utförande av arbete. Viktigt att byta dessa regelbundet. Vid samåkning i arbetet då avstånd kan vara svårt att hållas, ser vi gärna att samtliga bär munskydd.

Vid besök på vårdinrättningar rekommenderar FHM besökare att bära munskydd, likaså vid resande i kollektivtrafiken mellan kl. 7-9 samt kl. 16-18.

Det finns tillgång till munskydd, visir samt handsprit på kontoret för den som önskar detta.

Viktiga telefonnummer

- Ring 113 13 för allmänna frågor om covid-19.
- Om du inte klarar dig med egenvård i hemmet ska du ringa telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning.