



Foto: Matton

## **COVID-19 - Råd vid matlagning och måltider**

### **Virus smittar inte med maten!**

- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten i 20 sekunder innan du lagar mat.
- Laga mat precis som vanligt. Virus dör när maten kokas eller steks. Skulle något virus hamna i magsäcken så dör det av saltsyran som finns där.
- Skölj frukt och grönsaker med vanligt vatten, använd inte desinfektionsmedel.
- Dela inte bestick, tallrikar och glas med varandra vid måltiden.
- Diska precis som vanligt, använd vanliga diskmedel.

**Att undvika att samlas i stora grupper för måltider i gemenskap är det bästa sättet att visa omtanke om varandra.**

- Om vuxna och äldre barn börjar få snuva, hosta, feber eller ont i halsen ska de helst inte äta tillsammans med övriga familjemedlemmar, utan ska hålla sig på avstånd.
- Försök att samlas kring måltider endast med dem som bor i bostaden, inte några andra. Just nu är inte tid för gemensamma måltider under högtider med släktingar, grannar och vänner.
- Att röka vattenpipa tillsammans bör också undvikas. Det finns en stor risk att smitta sprids när man delar på munstycke, slang och pipa. Även om man har ett eget munstycke är det svårt att göra rent vattenpipans alla delar helt.

## Hur smittar covid-19?

Covid-19 är en virussjukdom som orsakas av ett nytt coronavirus som aldrig har funnits tidigare. Därför fanns det inte någon som var immun mot sjukdomen och det gjorde att den kunde spridas snabbt i hela världen.

Viruset smittar vid nära kontakter mellan människor, särskilt när man hostar och nyser. Då kommer det ut små vätskedroppar i luften. Virusets finns i dropparna. Om man står nära kan man få dem på sig och bli smittad. Man kan också bli smittad om man får viruset på händerna, till exempel om man tar i hand. Om man sedan råkar peta sig i ansiktet kan viruset komma in i kroppen genom ögon, näsa och mun. Därför ska man tvätta händerna ofta och inte peta sig i ansiktet.

### Skydda dig själv och andra från smitta

- **Tvätta händerna ofta** med tvål och vatten i minst 20 sekunder.  
Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute. Tvätta händerna före måltid, innan du lagar mat och efter toalettbesök.
- **Handsprit kan vara ett alternativ om du inte har möjlighet till handtvätt.**  
Men tvål och vatten är allra bäst.
- **Handskar ger bara en falsk känsla av trygghet.** Det är bättre att tvätta händerna!
- **Hosta och nys i armvecket.**  
Har du snuva ska du använda pappersnäsduk som du kan slänga, inte en tygnäsduk.
- **Försök hålla avstånd till andra**  
Om det är möjligt, så håll avstånd till andra människor i kollektivtrafiken, när du är ute och handlar och där du annars möter många människor. Undvik folksamlingar både inomhus och utomhus.
- **Frisk luft i bostaden**  
Vädra ofta. Tobaksrökning och all användning av vattenpipa inomhus bör undvikas.

Råden har utarbetats av en arbetsgrupp från arbets- och miljömedicinska enheter tillsammans med personer med särskild erfarenhet av praktisk hälso- och sjukvård och hälsoinformationsarbete i trångbodda och mångkulturella områden i Stockholm, Göteborg och Malmö. Råden utgår från information från Folkhälsomyndigheten och WHO och har faktagranskats av infektionsläkare.

[www.artcovid.se](http://www.artcovid.se)



Arbetsgruppen  
för råd om covid-19  
vid trångboddhet