



Arbetsgruppen för råd om covid-19 vid trångboddhet

En arbetsgrupp från de arbets- och miljömedicinska enheterna i Göteborg, Lund och Stockholm tillsammans med personer med särskild erfarenhet av praktisk hälso- och sjukvård och hälsoinformationsarbete i trångbodda och mångkulturella områden, har tagit fram ett första underlag för anpassad smittskyddsinformation. Det bygger på existerande information från såväl svenska som internationella myndigheter och organisationer. Folkhälsoenheten vid Angereds Närsjukhus/Sjukhusen i väster, som har lång erfarenhet av metodutveckling för folkhälsoarbete med fokus jämlik hälsa, har därefter gett synpunkter på materialet. Underlaget har faktagranskats av Per Björkman, professor i infektionsmedicin med inriktning mot globala hälsofrågor, Lunds universitet.

Underlaget, som är skrivet på enkel svenska, är främst avsett att användas av dem som i olika sammanhang ger anpassad smittskyddsinformation till dem som lever under trångbodda förhållanden.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Inledning	3
Kapitel 1. Allmän information om coronavirus och covid-19	4
Vad är covid-19	4
Skydda dig själv och andra från smittspridning	4
Råd till dem som arbetar utanför hemmet.....	4
Råd till barn och unga:	5
Råd till barn och unga vid träning och idrottsaktiviteter	5
Råd till anhöriga, vänner och grannar till äldre som bor i egen bostad.....	6
Kapitel 2. Särskilda råd för dem som är trångbodda	7
Råd vid matlagning och måltider	7
Råd till dig som är 70+ och delar bostad med barn och barnbarn	7
Kapitel 3. Råd vid misstänkt covid-19 sjukdom	9
Så vet man om man kanske blivit smittad och fått covid-19	9
Vad ska man göra om man tror att man har blivit smittad av covid-19	9
Råd till den som vårdar en person med misstänkt covid-19-infektion i hemmet	9

Inledning

Covid-19 pandemin tenderar att drabba särskilt hårt i socioekonomiskt utsatt grupper. I Stockholm var spridningen initialt särskilt snabb i Rinkeby-Kista och i Spånga-Tensta. Bilden överensstämmer med den överrepresentation av insjuknanden och dödsfall för etniska minoriteter och lägre socioekonomisk position som beskrivs i Storbritannien och framför allt från storstäder i USA.

Trångboddhet är en välkänd riskfaktor för luftvägsinfektioner¹. Att bo flera generationer tillsammans under trånga förhållanden gör det särskilt svårt att skydda de äldre som löper ökad risk för svår covid-19 infektion. De vanliga råden, som ges av svenska myndigheter har hittills inte varit anpassade till sådana boendesituationer.

En arbetsgrupp från de arbets- och miljömedicinska enheterna i Göteborg, Lund och Stockholm tillsammans med personer med särskild erfarenhet av praktisk hälso- och sjukvård och hälsoinformationsarbete i trångbodda och mångkulturella områden, har tagit fram ett första underlag för anpassad smittskyddsinformation. Det bygger på existerande information från såväl svenska som internationella myndigheter och organisationer. Folkhälsoenheten vid Angereds Närsjukhus/Sjukhusen i väster, som har lång erfarenhet av metodutveckling för folkhälsoarbete med fokus jämlik hälsa, har därefter gett synpunkter på materialet. Underlaget har faktagranskats av Per Björkman, professor i infektionsmedicin med inriktning mot globala hälsofrågor, Lunds universitet.

Underlaget, som är skrivet på enkel svenska, är främst avsett att användas av dem som i olika sammanhang behöver ge anpassad smittskyddsinformation till dem som lever under trångbodda förhållanden. I det fortsatta arbetet kommer vi att gemensamt ta fram enkla broschyrer och korta informationsfilmer på olika språk, som kan användas vidare av hälsoinformatörer, kulturtolkare och föreningar och anpassas i samråd med såväl avsändare som mottagare.

¹ WHO Housing and Health Guidelines.

<https://www.who.int/sustainable-development/publications/housing-health-guidelines/en/>

Kapitel 1. Allmän information om coronavirus och covid-19

Vad är 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 den kunde därför 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 från någon annans händer. 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 smittspridning

- **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 ett 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 trygghet. Tvätta händerna i stället!

- **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.
- **Frisk luft i bostaden**
Vädra ofta. Undvik rökning och användning av vattenpipa inomhus.

Råd till dem som arbetar utanför hemmet

- Tag reda på om det finns särskilda råd för att undvika smittspridning på din arbetsplats.
- Om du reser kollektivt: försök hålla avstånd till dina medresenärer
- När du kommer hem från arbetet: tvätta händerna med tvål och vatten genast när du kommer hem.
- Häng undan dina arbetskläder och använd dem inte i hemmet.

Råd till barn och unga:

Barn och unga som blir smittade med covid-19 virus blir oftast inte särskilt sjuka. De kan bli förkylda och få hosta och feber, och blir friska igen efter några dagar. Ibland blir de inte sjuka alls, men kan ändå smitta andra. Detsamma gäller de flesta vuxna.

Det viktigaste är därför att skydda personer som är äldre än 70 år och människor som redan har andra sjukdomar. De kan bli väldigt sjuka av viruset. Alla kan hjälpa till genom att göra några enkla saker.

- Tvätta händerna med tvål och vatten i 20 sekunder när du kommer hem. Då dör virus som kan finnas på dina händer.
- Undvik att ta hem kamrater om det bor äldre personer i din bostad.
- Du visar respekt och omsorg om de äldre genom att hålla avstånd både inomhus och utomhus.
- Eftersom du ska stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld är det extra viktigt att du håller avstånd till alla äldre, som bor i ditt hem. Hosta och nys i armvecket. Och tvätta händerna med tvål och vatten ofta.

För ungdomar:

- Håll dig uppdaterad via pålitliga källor (som FHM och Krisinformation och vad som är aktuell i din region/stad) och dela med dig av pålitlig information till din familj och vänner. Hjälptill att stoppa falska rykten som är i omlopp.
- Hjälptill gärna dem som inte kan ringa till vårdcentraler och myndigheter. Det gör du säkert redan, men nu är det extra viktigt.
- Råden att undvika att samlas i stora grupper eller folksamlingar gäller också för barn och unga. Det gäller både när du är utomhus och när du är inomhus.
- Tänk på att både lärare och skolkuratorer finns kvar på skolan. Du kan alltid ta kontakt med dem om du behöver någon att prata med.

Råd till barn och unga vid träning och idrottsaktiviteter

Det är bra att fortsätta vara fysiskt aktiv. Om du idrottar och tränar har säkert din förening eller grupp redan bestämt hur ni på bästa sätt ska kunna fortsätta att träna på ett bra sätt för att minska smittorisk. Om inte, så fråga tränare och ledare hur ni ska göra.

- Många föreningar har gått över till träning utomhus i stället för inomhus. Det minskar smittoriskerna.
- Byt om hemma, inte i omklädningsrum.
- Dela inte vattenflaskor och drick inte direkt ur kranen på anläggningarna.
- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten direkt när du kommer hem, även om du inte duschar.

Råd till anhöriga, vänner och grannar till äldre som bor i egen bostad

För äldre, som bor i egen bostad kan råden om att isolera sig innebära både ensamhet och andra svårigheter. Som anhörig, vän och granne kan du göra mycket för att underlätta situationen.

- Håll kontakt via telefon eller på annat sätt, men besök dem inte i bostaden.
- Bjud inte heller in dem till ditt hem – du måste visa omsorg om dem på annat sätt.
- Erbjud dig att hjälpa till med att handla mat och mediciner, eller laga mat som du lämnar vid dörren.
- Gå gärna på promenad tillsammans, men håll avstånd under tiden.
- Hjälプ till att ge korrekt information om Covid-19.
- Om den äldre blir sjuk och behöver hjälp: Kontakta i första hand vårdcentralen, eller ring 1177.

Kapitel 2. Särskilda råd för dem som är trångbodda

Råd vid matlagning och måltider

Virus smittar inte med maten.

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.

- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten i 20 sekunder innan du lagar mat.
- 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.

En måltid ska ju vara något som samlar familjen, och där andra är välkomna, särskilt under högtider. Så kan det inte få vara i år. Att undvika att samlas i stora grupper 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 festmåltider tillsammans med släktingar, grannar och vänner.
- Att röka vattenpipa tillsammans bör också undvikas. Det finns en betydande risk att smitta sprids när man delar på munstycke, slang och pipa. Även om man har ett eget munstycke är det svårt att helt göra rent vattenpipans alla delar.

Råd till dig som är 70+ och delar bostad med barn och barnbarn

Den som är 70 år eller äldre eller som har sjukdomar av olika slag behöver skydda sig extra noga mot att bli smittad. För den som bor i en stor familj med både barn och vuxna i en liten lägenhet, och när man har många kontakter med sina grannar och släktingar är det inte så lätt. Men det finns några goda råd:

- **Försök låta bli att träffa nya människor som inte bor i din bostad.**
- Bäst är det förstås om andra inte kommer på besök inomhus. Om barn eller vuxna som inte bor i bostaden ändå kommer är det bra om du kan vistas i ett annat rum. Det gör inget om dörren är öppen.
- Om det inte är möjligt att gå undan i ett annat rum, så håll dig i alla fall på så långt avstånd som möjligt.
- Tvätta händerna med tvål och vatten när besökarna har gått.

- **Försök om möjligt att skaffa dig ett eget utrymme i lägenheten**, om det så bara är en egen stol i ett hörn där bara du får lov att vara. Då kan du alltid lättare hålla dig lite på avstånd från de andra som bor i bostaden.
- Det är särskilt viktigt att kunna hålla distans om någon i familjen börjar få snuva, hosta, feber eller ont i halsen.

- **Frisk luft är nyttigt.**
- Gå gärna ut på promenad, eller sitt på gården och prata. Men håll minst 2 meters avstånd till andra människor. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten när du kommit hem.
- Vädra ofta i lägenheten.
- All rökning av vattenpipa eller annan tobaksrökning inomhus bör undvikas.

- **Begränsa dina kontakter med människor även när du är ute.**
- Gå inte och handla.
- Gå inte på besök till andra bostäder eller till lokaler där människor samlas.
- Undvik att resa med kollektivtrafik om du kan.

Kapitel 3. Råd vid misstänkt covid-19 sjukdom

Så vet man om man kanske blivit smittad och fått covid-19

Covid-19 är en virussjukdom som smittar vid nära kontakter mellan människor, särskilt när man hostar och nyser.

Covid-19 liknar både influensa och förkylning. Man kan få hosta, feber, snuva, och ont i halsen. Man kan också få nedsatt lukt och smaksinne, värk i kroppen, känna sig illamående och få lätt diarré.

De allra flesta blir bara lindrigt sjuka, och är bra igen efter ungefär två veckor. Andra kan vara smittade och inte bli sjuka alls. Men en del människor kan få lunginflammation och mycket svårt att andas. Det gäller särskild dem som är 70 år och äldre, och de som har andra sjukdomar. Därför är det viktigt att alla hjälps åt för att minska risken för smittspridning.

Vad ska man göra om man tror att man har blivit smittad av covid-19

Det är alltid vanligt med förkylningar. Under våren är det vanligt med pollenallergi, och influensa är vanligt på vintern. All snuva och hosta är således inte covid-19, men för säkerhets skull ska man vara mycket försiktig för att undvika att smitta andra.

- Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk.
- Försök hålla dig för dig själv i hemmet. Undvik att vara nära personer som är 70 år och äldre, eller som har några allvarligare sjukdomar.
- Tvätta händerna ofta med tvål och vatten. Dela inte handduk med andra i bostaden.
- Hosta i armvecket. Använd pappersnäsdukar eller papper som du kan slänga, inte tygnäsduk.
- Om du har feber kan du använda vanliga febernedsättande medel. Låna aldrig antibiotika av någon annan. Antibiotika hjälper inte mot virusinfektioner.
- Om du blir sämre, får hög feber och har svår hosta eller svårt att andas även när du är i stillhet behöver du söka vård. Känner du dig osäker på om du ska söka vård eller var du ska söka vård kan du ringa 1177 för rådgivning
- Ring om möjligt till vårdcentralen eller jourmottagning innan du går dit.
- Om vårdcentralen eller jourmottagningen är stängd och du plötsligt blir sämre och får svårt att andas kan du söka direkt på akutmottagningen. Är man mycket dålig ska man ringa 112.

Råd till den som vårdar en person med misstänkt covid-19-infektion i hemmet

- Om någon är sjuk, är det viktigt att försöka begränsa kontakten med resten av familjen så mycket som möjligt.
- Bäst är om den sjuke kan ha ett eget rum. När det inte är möjligt ska man försöka skapa ett avskärmat utrymme i bostaden, där andra inte ska vistas.
- Det är viktigt att vädra ofta, särskilt i det rum där den sjuke vårdas.
- Det är också viktigt att vara noga med rengöring av toaletter och badrum när någon är sjuk. Använd vanligt rengöringsmedel.

- Den som har snuva och hosta ska använda pappersnäsdukar som ska slängas i en papperskorg. Den sjuke ska tvätta händerna med tvål och vatten ofta.
- Den som vårdar den sjuke ska alltid tvätta händerna med tvål och vatten efter varje kontakt med den sjuke.

Information om användning av munskydd inomhus när någon i bostaden är sjuk i misstänkt covid-19

Svenska myndigheter rekommenderar i nuläget inte att munskydd ska användas. Men i många andra länder finns sådana rekommendationer.

- Munskydd kan aldrig ersätta handtvätt med tvål och vatten och att hålla avstånd så mycket som möjligt. Men munskydd kan minska spridning av droppar som är smittförande när man hostar och nyser.
- Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att vuxna och större barn som är sjuka använder munskydd för att minska spridning av droppar som kommer ur mun och näsa när man pratar, hostar eller nyser^{2, 3}.
- WHO rekommenderar också att den som vårdar den sjuke bör använda munskydd.
- Om man använder munskydd är det viktigt att hantera dem rätt. Man ska aldrig röra vid ett munskydd som man har på sig. Det är också viktigt att ta av dem försiktigt utan att röra vid framsida och baksida, och tvätta händerna direkt efteråt.
- Munskydd ska bytas om de blir fuktiga. De bör helst bytas flera gånger dagligen, och ska aldrig användas mer än en dag utan att bytas eller tvättas.
- Man ska tvätta munskydd av tyg i hett vatten med vanligt tvättmedel.

Andningsmasker ska bara användas inom hälso- och sjukvården. Munskydd som man gör själv är inte lika effektiva, men kan ändå minska droppsmitta. Det finns många användbara instruktioner och filmer på youtube om hur man enkelt kan göra enkla munskydd av tyg. Men munskydd får aldrig ersätta att man tvättar händerna ofta med tvål och vatten och försöker hålla avstånd till den sjuke!

² [https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-\(2019-ncov\)-outbreak](https://www.who.int/publications-detail/advice-on-the-use-of-masks-in-the-community-during-home-care-and-in-healthcare-settings-in-the-context-of-the-novel-coronavirus-(2019-ncov)-outbreak)

³ [https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](https://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)