



Foto: Matton

COVID-19 - 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 har varit ute och 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.
- Fortsätt att gå till skolan om du är frisk.
- Om du känner dig förkyld, har ont i halsen eller har feber ska du stanna hemma. Då 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.
- Gå inte på besök till andra bostäder eller till lokaler där människor samlas.
- Undvik att resa med kollektivtrafik om du kan.

Råd 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 ska kunna fortsätta att träna på ett bra sätt för att minska smittorisk. 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.

Särskilda råd till ungdomar

- Håll dig uppdaterad via pålitliga källor, t ex Folkhälsomyndigheten och Krisinformation.
- Dela med dig av pålitlig information till din familj och vänner. Hjälptill att stoppa falska rykten som är i omlopp.
- Fortsätt gärna med att hjälpa dem som inte kan ringa till vårdcentraler och myndigheter. Just nu är det extra viktigt.
- Råden att undvika att samlas i stora grupper eller folksamlingar gäller också för ungdomar. 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.

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 trångbudda och mångkulturella områden i Stockholm, Göteborg och Malmö. Råden utgår från information från Folkhälsomyndigheten och WHO och har faktagranskats av infektionsläkare.

www.artcovid.se



Arbetsgruppen
för råd om covid-19
vid trångboddhet