

Dokument för att starta hjälpnätverk i ditt hus. Ta ett exemplar och sätt upp i din trappuppgång för att få kontakt med grannar som eventuellt behöver hjälp.

Obs. Följ våra rekommendationer när du hjälper andra och håll dig uppdaterad med ny information och råd från myndigheter.

# Mutual Aid



Kära grannar, om du är äldre eller om du har försvagat immunförsvar, så hjälper jag dig gärna att handla mat eller gå till apoteket. Kontakta mig på numret nedan.

---

Dear neighbours, if you are older or have a weakened immune system, I can go grocery shopping for you or go to the pharmacy. Contact me on the number below.

---

ءازعأل يناري ج  
ضرم وأ ةعانملاب فعض هذنع وأ نسلأ يف أريبك مكذحأ ناك نإ  
باهذلا وأ هل عضبتلا يف هتدعاسمل دعستسم ان أف ، نزم  
هل ءاودلا راضحإل ةيلديصلل  
هاندا دوجوملا مقرلا ىلع يب لاصتالا كنأكمإب

---

Drage komsije, ukoliko ste starija osoba ili imate oslabljen imunitet, ja vam mogu pomoci u kupovini ili za nabavku lijekova u apoteci. Slobodno se javite na prilozenom broju telefona.

---

亲爱的邻居，如果您年纪较大或者免疫系统较弱，那么我可以帮您去购买食物或去药店。请随时通过以下的电话号码与我联系。

---

Telefonnummer

---

Namn

---

För dig som också kan och vill hjälpa till, fyll i ditt namn och telefonnummer nedan.

Till dig som behöver hjälp, du kan också kontakta personerna nedan för att få hjälp.

[illegible]

## Riktlinjer för dig som levererar varor

---

Följ alla myndighetsrekommendationer till punkt och pricka: tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten i 30 sekunder, rör inte vid ditt ansikte när du inte har nytvättade händer och undvik social kontakt om du har förkylningssymptom.

- 1 Sköt all kontakt via telefon eller meddelanden.
- 2 Försök undvika att åka kommunalt när du ska handla och leverera varor.
- 3 Om du har möjlighet så använd handsprit både innan du handlar och innan du levererar.
- 4 Använd rena engångshandskar när du är i affären.
- 5 Lämna det du ska leverera precis utanför dörren. Håll alltid två meter avstånd mellan varandra även om det är en dörr mellan er. Använd oanvända påsar när du levererar.
- 6 Ta betalt via Swish eller banköverföring om personen inte har Swish.
- 7 Om du själv börjar få minsta symptom på förkylning delegera uppdraget vidare.
- 8 Tvätta händerna med tvål och varmt vatten i 30 sekunder när du kommer hem.

### Stanna hemma när du är sjuk

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. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra. Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola. Äldre människor har större risk att bli svårt sjuka. Därför är det viktigt att inte i onödan besöka personer på sjukhus och äldreboenden. Låt bli sådana besök om du känner dig det minsta sjuk. Du som arbetar med vård av äldre ska inte gå till jobbet om du har hosta eller är förkyld.

### Var uppmärksam på symtom

De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, snuva, halsont, huvudvärk, illamående, muskel- och ledvärk är vanliga symptom. De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

### Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

### Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

### Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

### Handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.