

Smittskydd – tips för olika verksamheter

Baserat på webinarium med f.d. smittskyddsläkare Kia Karlman 10 september 2020

FÖR LEDARE

- Håll koll på omvärlden – det ska vara låg smittspridning i samhället för fysiska sammankomster
- Ge information till deltagarna – de ska vara symtomfria, gäller även personer i hushållet
- Håll avstånd vid ankomst och i pauser
- God handhygien - handsprit som alternativ
- Öva gärna utomhus, om det går, men med avstånd
- Endast närkontakt med personer i samma hushåll
- Inomhus - avstånd 2 m radiellt - stora välventilerade lokaler – gärna mindre grupper
- Fasta platser - möblera före sammankomst - dokumentera närvaro
- Material såsom instrument, noter, pennor, penslar ska vara individuella och ej delas med andra
- Rengöring av personligt material sker i hemmet. Om delat material absolut måste användas, ska det rengöras mellan varje deltagare och helst vila 72 timmar mellan användningarna.
- Städa lokalerna noggrant mellan varje användning
- Sparsamt med prat under övningen - kortare pass med paus
- Ej gemensamt kaffe eller frukt under paus – håll avstånd och god handhygien
- 70+ eller riskgrupper bör inte delta fysiskt inomhus utan erbjudas digital medverkan

FÖR DELTAGARE – ALLMÄNNA RÅD

- Du får bara gå om du känner dig helt frisk
- Om du måste hosta eller nysa - gör det i armvecket
- Tvätta händerna före övning, i pauser och efter övning/ använd handsprit
- Ta dig inte i ansiktet (mun, näsa eller ögon) under övningen
- Sitt på din anvisade plats
- Ha eget material och dela inte med någon annan

FÖR DELTAGARE I MUSIKALISK VERKSAMHET – UTÖVER ALLMÄNNA RÅD

- Inget onödigt prat under övningen

- Ha eget instrument och tillbehör, noter, penna och dela inte med någon annan
- Sitt på din anvisade plats
- Håll avstånd till andra även under pausen
- Ha egen frukt eller dryck med dig
- För blåsare; töm kondensvatten i eget kärl som rengöres efteråt/textil eller papper i påse
- Rengör instrumentet enligt tillverkarens rekommendationer
- Tvätta händerna efter övningen

FÖR DELTAGARE I DANS, UTÖVER ALLMÄNNA RÅD

- Om pardans, dansa endast med partner från ditt eget hushåll. Byt ej partner.
- Märk ut dansvägar så att alla kan dansa utan att komma närmare varandra än 2 meter
- Ha god handhygien

EVENT MED PUBLIK

- Lokal som större än publikantalet : välventilerad , nystädad och lätt att ta sig till
- Nummerade platser inom av FHM angivet antal med avstånd - bokning på nätet
- Säkra rutiner vid ankomst: ingångar, tider, biljettkontroller - undvik köer
- God tillgång till toaletter och handtvätt
- Undvik paus – om ändå paus bör det inte vara köer, håll avstånd, i förväg bokad dryck/förtäring
- Efter evenemanget: omvänd rutin för att tömma lokalen

VISIR OCH MUNSKYDD

- Munskydd och visir kan vara ett komplement, men det är ändå nödvändigt att hålla avstånd, vara frisk och hålla på hygienrutiner
- Munskydd måste vara helt torra för att fungera
- Återanvänd inte munskydd för engångsbruk.
- Kasserade munskydd bör tas med hem och slängas i försluten påse alt. tvättas.