

Råd gällande Covid-19 till Dalarnas hockeyföreningar

Då vi sett smittspridning av Covid-19 bland flera hockeylag i Dalarna, kommer här en kortare information samt råd på vad ni som spelare, ledare och övrig personal som vistas i lokalerna på ishallen bör tänka på för att undvika att själva bli sjuka samt hur smittspridning kan undvikas.

Covid-19 är en virussjukdom som främst smittas mellan människor via droppar från näsa och mun. Om du hostar, nyser eller snyter dig kan virus hamna i exempelvis medspelarens ögon, näsa eller mun och hen kan då bli smittad av Covid-19.

Smittan kan även ske via ytor, tex telefon eller dörrhandtag, som blir förorenade av virus från spott och snor eller orena händer som har virus på sig. Du kan få virus på dina händer när du tar på den orena ytan och sedan riskera att själv bli smittad om du att fingrar dig i ögon, näsa eller mun.

För att bryta smittvägar och förebygga smittspridning är det viktigt att följa dessa råd

- **Stanna hemma om du känner dig hängig.**

Detta är den viktigaste punkten för att förhindra smittspridning. De flesta som insjuknar i Covid-19 har väldigt lindriga sjukdomstecken. Därför är det viktigt att du hellre stannar hemma en gång för mycket än för lite om du känner dig det minsta krasslig. Ofta börjar infektionen med att man känner sig trött och hängig. Sedan kan man få en eller flera av följande sjukdomstecken: huvudvärk, halsont, snuva, hosta, feber samt att lukt och/eller smak påverkas eller försvinner helt. Man kan även få besvär från magen såsom magont, illamående eller diarré. Nyttillkommen muskel- eller ledvärk tillhör också sjukdomstecknen.

- **Spotta eller fräs inte ur näsan i närheten av någon annan**

Detta gäller även om du för övrigt känner dig frisk. Viktigt att tänka på detta i bås, omklädningsrum och på isen. Om du behöver spotta eller fräsa ur näsan, gör detta i personlig handduk eller i papper som sedan kastas direkt i soptunna. Vid hosta eller nysning, gör detta i armvecket för att inte riskera att virusdroppar sprids runt dig.

- **Håll avstånd**

Om man håller en armlängds avstånd mellan sig själv och andra undviker man faran att få de smittsamma virusdropparna i sina ögon, näsa och mun. På så sätt minimerar man risken att bli smittad. En armlängds avstånd bör man hålla i alla situationer där det är möjligt såsom i omklädningsrum, korridorer, bås, samlingar, gym, spelarbuss samt i alla andra utrymmen där man träffas. Avståndsmarkering kan lämpligen göras på bänken i exempelvis omklädningsrum och bås för att det ska bli lätt att hålla rätt avstånd.

- **Tvätta händerna**

Var noga med din handhygien för att undvika att själv bli smittad, samt sprida smittan vidare till ytor.

Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder, det får effektivt bort viruset. Torka torrt på pappershandduk eller egen handduk. Händerna är rena tills du tar i någonting, det är därför viktigt att du tvättar händerna ofta. Det går bra att använda handsprit om du inte har tillgång till tvål och vatten, se bara till att handspriten innehåller minst 60 % alkohol (etanol) och att du gnider in spriten på händerna under 30 sekunder.

Vi rekommenderar inte att handskar, liknande de som nyttjas inom vården, används. Detta då väl rengjorda händer är det bästa alternativet. Handskar som inte används på rätt sätt riskerar att sprida smitta då även de blir orena efter första ytan man tagit på.

Precis som orena händer utgör också hockeyhandskarna en risk för blir smittad eller att smitta sprids, tänk på detta när du är i ansiktsregionen med handskarna. Med handskarna kliar man bland annat näsan, stoppar i tandskyddet, torkar av visiret, tar i sargkanten, handtag och vattenflaskan.

- **Undvik att röra ögon, näsa eller mun.**

För att bli smittad av covid -19 behöver man få in viruspartiklarna i ögon-, näsa och munnens slemhinnor. Vi rör oss i ansiktet över 20 gånger i timmen. Ofta gör vi detta automatiskt utan att tänka oss för och majoriteten av gångerna vi tar oss i ansiktet är vi inte rena om händerna.

Risken att vi får in viruspartiklar av Covid-19 i ögon, näsa och mun kan till exempel vara när vi stoppar in tandskydd i munnen och kliar oss i ögon eller näsa. Behöver du vara i ansiktsregionen med händerna, se då till att de är rengjorda innan. Använd alltid din egen vattenflaska och personlig handduk att torka visir eller svett i ansiktet med och låt ingen röra dessa med orena händer.

- **Rengöring**

Det är ännu inte helt klarlagt hur länge viruset som orsakar covid-19 kan överleva utanför kroppen men möjligen kan de överleva upp till flera dagar på ytor och föremål. Mängden virus påverkar också hur länge en yta eller ett föremål utgör en risk för smitta. Coronaviruset är särskilt känsligt för uttorkning samt vanliga tvätt- och rengöringsmedel.

Ytor där många människor tar på samma ställe utgör en särskilt stor risk för smittspridning. Det kan vara allt från handtaget på toaletten, sargkanten vid båsen, kaffebryggaren, stolsryggar och bordsytor.

I ishallen finns många ytor som många tar på med varierad renhetsgrad på händerna och dessa ytor bör rengöras flera gånger per dag med rengöringsmedel eller ytdesinfektion för att minska risken för smittspridning. Båda dessa medel har god avdödande effekt på coronavirus men det gäller att man gnuggar hela ytan för att få bort virus och andra smittämnen.

Träningskläder och utrusning som går att tvätta eller rengöras bör göras ren regelbundet. Tänk även på rengöring av tandskydden och asken de ligger i.



Anders Lindblom

Smittskyddsläkare Region Dalarna

