

## Förlängda lokala rekommendationer i Region Uppsala för att förhindra smittspridning av covid-19

Region Uppsala skärpte 2021-02-23 rekommendationerna avseende att förhindra smittspridning av covid-19 för att förebygga en ny ökning av smittspridningen. Rekommendationerna gällde fram till 2021-03-30 men **förlängs nu till och med 2021-04-30**.

### Bakgrund

Senaste veckorna har noterats en uppgång av antalet covid-19 fall och ökning av antalet ineliggande patienter, både på vårdavdelning och intensivvård. Vi har parallellt med detta en ökad förekomst av nya muterade varianter av viruset, så kallade VOC (variant of concern) som bedöms ha en klart ökad smittsamhet.

Den brittiska varianten utgör nu ca 70% av alla covid fall. Vi har också sett flera utbrott med den sydafrikanska varianten som nu utgör upp mot 10% av alla fall.

I och med detta bedöms att dom skärpta lokala rekommendationerna som infördes 2021-02-23 måste ligga kvar. Framförallt måste följsamheten hos allmänheten öka ytterligare då rapporter talar om en minskad följsamhet till de befintliga rekommendationerna.

Det är därför helt centralt att Folkhälsomyndighetens rekommendationer ånyo får en större efterlevnad. Dessa innebär framförallt att:

- Du bör begränsa antalet nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som du normalt träffar.
- Stanna hemma vid minsta symtom, såsom hosta, snuva, feber.
- Provta dig om du har symtom längre än 24 timmar. Alla i ett hushåll rekommenderas i möjligaste mån att vara hemma från det att någon får symtom som kan stämma med covid-19 fram till provsvar.
- Alla i ett hushåll ska stanna hemma i en vecka om någon i hushållet har bekräftad covid-19 (smittskyddslagen).
- Arbeta hemifrån om du kan. Arbetsgivare uppmanas i ännu högre utsträckning än tidigare möjliggöra för arbetstagare att arbeta hemifrån.
- Efter utlandsresa bör du stanna hemma i 7 dagar och provta dig på ankomstdagen och på dag 5. Detta behöver ingå i en planering inför eventuell utlandsresa.
- Undvik köpcentrum och butiker om det är risk för trängsel. Välj att handla på tider när minimalt antal andra personer finns i butiken. Vistas i butiken så kort tid som möjligt, och handla helst utan medföljande sällskap.

### Smittskyddsenheten

Dag Hammarskjölds väg 60 | 751 85 Uppsala | tfn vx 018-611 00 00 | fax 018-55 29 01 | org nr 232100-0024

- Personer som kan ha exponerats för smitta utanför det egna hushållet genom kontakt (minst 15 min på mindre än två meters avstånd) med en person med bekräftad covid-19 under dennes smittsamhetsperiod, ska provtas, dels när de fått veta att de kan vara exponerade, dels fem dygn efter senaste kontakten med den smittsamme. De ska undvika kontakt med andra och helst arbeta hemifrån, men kan gå på arbetet om de måste ifall de är symtomfria.

## Lokala rekommendationer i Region Uppsala

### Resor

- Res bara med kollektivtrafik om du måste. Till exempel till och från arbete om du inte kan arbeta hemifrån. Om du måste resa, gör det då så smittsäkert som möjligt. Undvik trängsel och försök resa på tider då det inte är så många andra resenärer.
- Undvik onödiga resor både inom och utom Region Uppsala.

### Munskydd

- Du bör använda engångsmunskydd (detta gäller personer födda 2004 och tidigare) när du reser med kollektiva färdmedel (buss, tåg, pendeltåg) alla tider på dygnet. Observera att munskydd **inte ersätter** övriga allmänna rekommendationer om att undvika nära kontakt och att hålla avstånd, handhygien och att inte resa alls om man har symptom som kan stämma med covid-19.
- Använd engångsmunskydd i inomhusmiljö i situationer när nära kontakt inte går att undvika. Vi rekommenderar därför munskydd i till exempel hos frisören och i butiker.

Region Uppsala har som en avspeglning av den ökade smittspridningen i samhället fler konstaterade fall i skolmiljö om än fortsatt relativt fåtaliga utbrott med smittspridning i klasser/skolor.

Gymnasieskolan har en fortsatt möjlighet att fortsätta med delvis distansundervisning till 33% om inte trängselproblematik i skolan eller lokaltrafik kan lösas på annat sätt.

Vid utbrott av covid-19 i skolmiljö tas beslut i varje enskilt fall i nära samarbete mellan aktuell skola och Smittskyddsenheten i Region Uppsala.

## Smittskyddsenheten

Dag Hammarskjölds väg 60 | 751 85 Uppsala | tfn vx 018-611 00 00 | fax 018-55 29 01 | org nr 232100-0024

[www.regionuppsala.se](http://www.regionuppsala.se)