

# Hur ska du som terapeut göra när det gäller Coronaviruset?

Corona orsakas av en virusstam och det finns inga exakta uppgifter om hur det sprider sig från person till person. Erfarenheter av liknande virus talar för att spridningen sker via droppsmitta och att det sannolikt även kan överleva en tid på ytor, såsom handtag. Följande råd gäller för att undvika smittspridning:

- Håll god handhygien - Noggrann handtvätt, i cirka 40 sekunder, med rikligt med tvål. Torka händer noggrant och stäng av kranen med papper eller handduk.
- Använd handsprit som komplement.
- Hosta /nys i armvecket eller pappersnäsduk för att hålla händerna smittfria.
- Terapeuter undviker att ta patienter i hand de närmaste veckorna.
- Stanna hemma vid symtom och räkna med att det är en covid-19-infektion vid luftvägssymtom.
- Uppmana också patienter att stanna hemma vid symtom med feber eller luftvägsbesvär i form av hosta, andnöd eller halsont.
- Den som vistats i riskområde definierat av Folkhälsomyndigheten ska sätta sig själv i karantän i minst 14 dagar efter hemkomst.
- Undvik att röra vid ansiktet eller ögonen.
- Undvik större folksamlingar.
- Undvik kontakt med sjuka, munskydd hjälper i princip inte.
- I dagsläget räknas man som smittsam i cirka sex till åtta dagar efter symtomfrihet. Denna tid är osäker och kommer troligen att justeras när kunskapen om det nya viruset ökar.
- Fråga din patient: - Har du eller någon i din närhet de senaste 30 dagarna varit i länder som nu definieras som riskområden? - Har du eller någon närstående haft eller har förkylningssymtom som andnings- svarigheter, feber eller torrhosta.
- Använd plasthandskar vid behov.
- Rengör bänken noga efter varje behandling: var extra noga med hela ansiktsskuden som du också, om möjligt, tar loss för detta.
- Städa behandlingsrummet extra noga varje dag: använd gummihandskar, basiska rengöringsmedel och desinficeringsmedel som innehåller etanol eller klor och missa inte dörrhandtag, armstöd, bordsskivor, strömbrytare och vattenkranar.

- Textilier tvättas i 60-90 grader.
- Tvätta händer och underarmar när du städat klart.
- Be din patient tvätta händerna innan hen kommer in på behandling.