

PRINCIPER VID TRÄNING/TÄVLING

Vi tränar endast då vi är 100% friska
Vid symtom eller misstanke om covid-19 stanna hemma

✓ **Kom ombytt och redo för träning**

- Använd egen vattenflaska
- Använd egen utrustning, om möjligt
- Åk i egen bil till träning



✓ **Minimera tid inomhus**

Omklädningsrum, badrum, offentliga platser

✓ **Rengör utrustning**

Före och efter användning



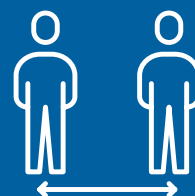
✓ **Upprätthåll en noggrann hygienrutin**

- Tvätta händer
- Sprita vattenflaskan
- Undvik att ta i ögon, näsa, mun
- Håll distans på minst 1,5 meter under träning



✓ **Träna – åk sedan hem**

- Häng inte kvar efter träning
- Duscha hemma
- Ät hemma



✓ **Om du kan träna hemma – träna hemma**



COVID-19

ÅTERGÅNG TILL IDROTT



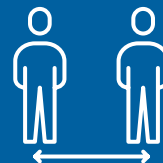
TRÄNA, ÅK SEDAN HEM

Minimera tiden på träningsarenan



TRÄNA HEMMA OM DU KAN

Minska onödiga kontakter



HÅLL AVSTÅND

Social distansering minst 1,5 meter



MINIMERA TRÄNINGSGRUPPER

Minimera social kontakt



RENGÖR UTRUSTNING, BYT OM HEMMA

Minimera smittorisk



UNDBIK ATT TA I ÖGON, NÄSA ELLER MUN

Minimera smittorisk



SPRID UT ÅSKÅDARE, ÖKA DISTANSEN TILL AKTIVA

Minimera social kontakt



UPPRÄTTHÅLL NOGGRANN HYGIEN

Minimera smittorisk



FIRA FRAMGÅNG

Dansa istället för fysisk kontakt

Var alltid 100% symtomfri vid träning

**OM MISSTANKE ELLER SYMTOM
FINNS STANNA HEMMA!**



FEBER



HOSTA



ANDFÅDDHET



HALSONT

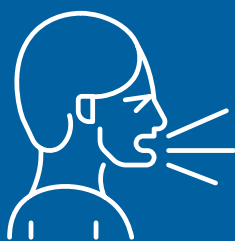


**SVENSKA
SKIDFÖRBUNDET®**
SWEDISH SKI ASSOCIATION

SNABBFAKTA: COVID-19



FEBER



HOSTA



ANDFÅDDHET



HALSONT

INKUBATIONSTID

2–14 dagar

Inkubationstiden, perioden från smittotillfället till dess att en person uppvisar symtom, bedöms vanligtvis vara 2–14 dagar. De flesta insjuknar cirka 5 dagar efter att de har smittats, enstaka fall kan avvika från detta mönster.

SYM TOM PÅ COVID-19

Sjukdomen är hos de flesta en luftvägsinfektion och en rad olika symtom kan förekomma. Det går inte, baserat endast på symtomen, att avgöra om det är covid-19 eller annan infektion. För detta krävs ett test som analyseras i laboratorium.

Vanliga symtom

- Hosta
- Feber
- Andningsbesvär
- Snuva
- Nästäppa
- Halsont
- Huvudvärk
- Illamående
- Muskel- och ledvärk



HUR LÄNGE ÄR DU SJUK?

Dagar

De flesta personer som får lindriga sjukdomssymtom blir friska efter bara några dagar upp till ett par veckor.

Månader

För en del kan det ta betydligt längre tid innan de känner sig friska igen. Det är för tidigt att säga om det ger kroniska besvär. För de som blir allvarligt sjuka och behöver sjukhusvård tar det också ofta lång tid innan de känner sig helt återställda.

HUR LÄNGE SMITTAR DET?

7 dagar

Smittsamheten av covid-19 är sannolikt störst i anslutning till insjuknandet och i början av sjukdomsförloppet. Stanna hemma minst sju dagar efter att du insjuknade. Du ska även ha varit feberfri i två dagar och tydligt känna dig bättre för att anses vara smittfri.

14 dagar

Om du har haft mera uttalade symtom och vårdats inläggande, men inte behövt iva-vård, gäller minst 14 dagar sedan insjuknandet. Du ska även ha varit feberfri i två dagar och tydligt känna dig bättre. Om du tillhör gruppen som varit allra sjukast och iva-vårdats, görs alltid en individuell bedömning av behandlande läkare för att du ska kunna bedömas som smittfri.

