

Till alla medlemmar
i SPF Seniorerna Handen

Informationsbrev

januari 2022



Foto: Pixabay.com

Hej alla medlemmar!

Nu skriver vi 2022 och vi i styrelsen önskar alla ett
Gott Nytt År!

Även om vi hoppas på ett bättre år så finns pandemispöket kvar och nu stiger oron i samhället. Nu kan vi inte slappna av då den senaste covid-19-varianten Omicron är mycket mer smittsam och ökar lavinartat. Vi som är vaccinerade fullt ut måste ändå vara på tårna och på stort allvar följa samhällets restriktioner så vi inte smittar ner varandra, eftersom vi tillhör en mer utsatt grupp på grund av vår ålder. Vi måste med stor respekt tänka på varandra så nu sätter vi ner foten och är väldigt tydliga med vad som gäller för att delta i föreningens programutbud.

För att delta i våra aktiviteter, resor med mera vill vi att du

- har tagit vaccindos 3,
- återgår till att hålla avstånd,
- hälsar med armbågen och
- noggrant tvättar och spritar händerna.

När det gäller månadsmötet i S:t Eskils kyrka så har de meddelat att vi inte får ta in så många i deras lokaler samt att de rekommenderar oss att sitta med tydligt avstånd från varandra.

Jag blev själv drabbad av en kraftig förkylning och blev tvungen att ställa in min medverkan på julafton för att inte smitta ner deltagarna eftersom jag hade samma symtom som vid covid-19. Jag följde då informationen från 1177 om vad jag ska göra vid symtom och valde att testa mig. Jag hade inte covid-19 men om jag varit smittad så hade jag blivit tvungen att sitta hemma i karantän i 10 dagar.

Det är var och ens skyldighet att testa sig både för egen och andras skull. Här kan du som bor i Haninge kommun testa dig:

- Om du har bil så finns drive-in på Torvallas stora parkering. Boka tid på appen Alltid öppet eller 1177.se.
- Om du inte har bil kan du beställa hemtest. Då kommer testet levereras hem och senare hämtas upp för transport till labbet. Svar på ditt test får du via sms.
- Om du inte använder mobiltelefon eller har bank-ID så ringer du 08-428 429 30.

Om ingenting fungerar så be någon anhörig om hjälp. Har du ingen som kan hjälpa dig – ring mig under dagtid mellan klockan 10.00 och 12.00. (Se mobilnummer längst ner på nästa sida.)

Forts. på nästa sida



Lämna prov för covid-19

När ska jag lämna PCR-prov? Du ska lämna PCR-prov för covid-19 om du har symtom, även om du är vaccinerad. Det är gratis att lämna prov för covid-19. Du behöver lämna PCR-prov om du får symtom. Det gäller även om något av följande stämmer in på dig:

- Du har symtom, även om de är lindriga.
- Du är vaccinerad mot covid-19.
- Du har haft covid-19, men det var mer än sex månader sedan. Du som har haft covid-19 de senaste sex månaderna behöver oftast inte lämna prov. Lämna provet så snart som möjligt för att få ett säkrare svar. Det beror på att det finns mest virus i kroppen i början av sjukdomsperioden.

Symtom

Covid-19 påminner ofta om vanlig förkylning eller influensa. En del blir allvarligt sjuka, men de flesta som får sjukdomen blir lindrigt sjuka. Här är några vanliga symtom. Du kan ha ett eller flera av symtomen:

- hosta
- feber
- snuva eller täppt näsa
- förändrad lukt och smak
- ont i halsen
- ont i huvudet
- illamående
- ont i musklerna
- ont i magen
- diarré
- trötthet.

Symtomen kommer oftast efter tre till fem dagar om du har blivit smittad. Ibland kan det dröja upp till 14 dagar. Infektionen kan gå över efter några dagar. Ibland tar det längre tid.

På ett möte i veckan kommer vi diskutera hur vi ska hantera den här situationen med ökad smitta i samhället och vilka risker det innebär för vårt föreningsliv. Det kan innebära förändringar i aktivitetssutbudet och vi återkommer med mer information i slutet av veckan.

Benny Nilsson
Ordförande
SPF Seniorerna Handen
070-735 71 90
bennynilsson1943@gmail.com