

## Ordförandebrev mars 2020

Många av våra medlemmar känner oro över risken att smittas av Coronavirus och av den omfattande information i ämnet som dagligen möter oss i media. Den kan tydligen drabba alla åldrar men blir riktigt allvarlig för de som är äldre med nedsatt immunförsvar. SPF Seniorerna har på central nivå gått ut med rekommendationer till föreningar och distrikt vilka bygger på de bedömningar och rekommendationer som Folkhälsomyndigheten ger.

För närvarande så gäller att vi inte ska arrangera aktiviteter i lokaler på äldreboenden eller besöka sjuka äldre på sjukhus. Av den anledningen så ställer vi in den planerade ordförandekonferensen den 16 mars, då den var tänkt att äga rum på Tibro Äldreboende. Vi jobbar på att hitta ny dag och plats och lämnar besked så snart vi kan.

För övriga ordinarie aktiviteter i föreningar och distrikt avråder varken myndigheter eller SPF Seniorerna från i nuläget. Men läget kan förändras och det är därför viktigt att följa informationen som ges av Folkhälsomyndigheten och 1177.se och självfallet också av förbundet SPF Seniorerna.

En medlem i en av våra föreningar i Skövde, den kände läkaren Jan Ejdebäck har skrivit några viktiga rader kring hur Corona smittan yttrar sig, vad man ska göra om man misstänker sig vara smittad och inte minst vad var och en bör tänka på för att bidra till att minska smittspridningen. Jag har fått lov att här citera delar av hans information "Infektion med Coronavirus – covid-19 ger ett eller flera av följande symtom:

- torrhosta
- feber
- andningsbesvär.

Symtomen är ofta lindriga och kan påminna om vanlig förkylning. Ring alltid först 1177, där du får information om när och var du ska söka vård. Det är viktigt att ringa först och inte åka direkt till en mottagning där du kan smitta andra om du har covid-19. Det finns särskilda rutiner för hur du skall tas om hand om coronasmitta misstänks.

Om du är sjuk eller tillhör riskgrupp – stanna hemma. Riskgrupper har svårare att klara av en smitta och det gäller personer med hjärtkärlsjukdom, lungsjukdom, diabetes eller som till följd av annan sjukdom eller medicinering har nedsatt immunförsvar.

Om du går på ett möte - undvik kroppskontakt t.ex. handhälsning, pussar eller kramar. Om du hostar eller nyser - använd armbågsvecket

som skydd. Undvik att beröra näsa och ögon där smittan kan finnas och lätt sprids.

Tvätta med tvål eller sprittorka händerna ofta och absolut efter toalettbesök och före måltid".

Jan Ejdebäck, leg läk.

Hälsoombud SPF Elin

Vi fortsätter att bevaka utvecklingen och hoppas att vi kan bedriva vår viktiga verksamhet inom SPF Seniorerna trots att världen nu upplever en pandemi!

Glöm inte att vi alla kan bidra till att minska smittspridningen på olika sätt!

Rune Kjernald

Distriktsordförande