

## Hej

Markaryds kommun ser att människor behöver få stöd och hjälp i tider av oro och kris i ännu större omfattning än vanlig under Coronatiden. Vi skriver till dig för att hjälpa dig att skydda dig och din familj.

Trångboddhet är när en person eller ett hushåll har brist på utrymme i sin bostad. Att bo trångt är en riskfaktor för spridningen av Covid-19, även kallat Coronavirus. Om det bor många i en lägenhet eller på samma yta, och kanske även är flera generationer tillsammans blir det särskilt svårt att skydda sig själv och de andra i hushållet för en Covid-19 infektion. De vanliga råden, som ges av svenska myndigheter har hittills inte varit anpassade till sådana boendesituationer.

Därför har vi på andra sidan av det här brevet satt ihop en lista med tips för er som antingen bor tillsammans på en mindre yta eller bor flera personer under samma tak.

Vi hoppas att dessa tips kan vara en hjälp i din vardag!

Om du behöver hjälp att förstå innehållet i brevet eller behöver mer information om Covid-19 är du välkommen att kontakta kommunen.

Telefon: Växel 0433- 720 00, Integrationsenheten 0433- 724 50

Hemsida: [www.markaryd.se](http://www.markaryd.se)

### Med vänliga hälsningar

Markaryds kommun

## Råd vid matlagning och måltider

Virus smittar inte med maten. Laga mat precis som vanligt. Virus dör när maten kokas eller steks. Skulle något virus hamna i magsäcken, så dör det av saltsyran som finns där.

- Tvätta alltid händerna med tvål och vatten i 20 sekunder innan du lagar mat.
- Skölj frukt och grönsaker med vanligt vatten, använd inte desinfektionsmedel.
- Dela inte bestick, tallrikar och glas med varandra vid måltiden.
- Diska precis som vanligt, använd vanliga diskmedel.
- Om vuxna och äldre barn börjar få snuva, hosta, feber eller ont i halsen ska de helst inte äta tillsammans med övriga familjemedlemmar, utan ska hålla sig på avstånd.
- Försök att samlas kring måltider endast med dem som bor i bostaden, inte några andra. Just nu är inte tid för gemensamma festmåltider tillsammans med släktingar, grannar och vänner.
- Att röka vattenpipa tillsammans bör också undvikas. Det finns en betydande risk att smitta sprids när man delar på munstycke, slang och pipa. Även om man har ett eget munstycke är det svårt att helt göra rent vattenpipans alla delar.

## Råd till dig som är 70+ och delar bostad med barn och barnbarn

Den som är 70 år eller äldre eller som har sjukdomar av olika slag behöver skydda sig extra noga mot att bli smittad. För den som bor i en stor familj med både barn och vuxna i en liten lägenhet, och när man har många kontakter med sina grannar och släktingar är det inte så lätt. Men det finns några goda råd:

- Försök låta bli att träffa nya människor som inte bor i din bostad.
- Bäst är det förstås om andra inte kommer på besök inomhus. Om barn eller vuxna som inte bor i bostaden ändå kommer är det bra om du kan vistas i ett annat rum. Det gör inget om dörren är öppen.
- Om det inte är möjligt att gå undan i ett annat rum, så håll dig i alla fall på så långt avstånd som möjligt.
- Tvätta händerna med tvål och vatten när besökarna har gått.
- Försök om möjligt att skaffa dig ett eget utrymme i lägenheten, om det så bara är en egen stol i ett hörn där bara du får lov att vara. Då kan du alltid lättare hålla dig lite på avstånd från de andra som bor i bostaden.
- Det är särskilt viktigt att kunna hålla distans om någon i familjen börjar få snuva, hosta, feber eller ont i halsen.
- Gå gärna ut på promenad, eller sitt på gården och prata. Men håll minst 2 meters avstånd till andra människor. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten när du kommit hem.
- Vädra ofta i lägenheten.
- All rökning av vattenpipa eller annan tobaksrökning inomhus bör undvikas.
- Begränsa dina kontakter med människor även när du är ute.
- Gå inte och handla.
- Gå inte på besök till andra bostäder eller till lokaler där människor samlas.
- Undvik att resa med kollektivtrafik om du kan.