

Regionala rekommendationer Region Stockholm

Uppdatering 2021-03-23

Beslut om rekommendation för personer som bor och vistas i Region Stockholm

Bakgrund

Av bestämmelserna i 6 kap. smittskyddslagen (2004:168) framgår att smittskyddsläkaren i regionen har ett samlat ansvar för smittskyddsarbetet inom det område där han eller hon verkar. Smittskyddsläkaren ska planera, organisera och leda smittskyddet och verka för effektivitet, likformighet och inte minst samordning. I smittskyddsläkarens ansvar ligger vidare bland annat att fortlöpande följa smittskyddsläget i regionen, se till att allmänheten har tillgång till den information som behövs för att var och en ska kunna skydda sig mot smittsamma sjukdomar samt att se till att förebyggande åtgärder vidtas.

Smittspridningen i Region Stockholm har under en mycket lång tid varit på en hög nivå. De senaste månaderna har smittspridningen åter ökat och vi ser i nuläget ingen tendens till avmattning. Regionens smittskyddsläkare bedömde det därför nödvändigt att som tillägg till Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd utfärda särskilda rekommendationer i Region Stockholm den 23 februari. Dessa rekommendationer uppdateras och förlängs nu fr o m 23 mars till 2 maj 2021.

Bedömningen grundar sig på en ökning av antalet nya fall med covid-19 i Region Stockholm från vecka 5 med 3222 fall till vecka 10 med 7652 fall.. Den brittiska virusmutationen står nu för drygt 65% av de bekräftade fallen bland slumpvis utvalda prov, och även den sydafrikanska virusmutationen blir vanligare. Dessutom finns ett antal fall av den brasilianska virusmutationen. Behovet av sjukhusvård såväl som intensivvård ökar, och flera sjukhus befinner sig åter i förstärkningsläge. Den regionala särskilda sjukvårdsledningen, RSSL, befinner sig sedan fredagen 19 mars i förstärkningsläge. På grund av minskade vaccinleveranser kan inte heller befolkningen erbjudas vaccination i den takt som önskats.

Rekommendationer

Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 behöver få ännu större efterlevnad. Dessa innebär att framför allt att:

- Du bör begränsa antalet nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som bor i ditt hushåll eller om du bor ensam med ett fåtal vänner.
- Stanna hemma vid minsta symtom, såsom hosta, snuva, feber.
- Provta dig om du har symtom längre tid än 24 timmar.
- Alla i ett hushåll rekommenderas i möjligaste mån att vara hemma från det att någon får symtom som kan stämma med covid-19.

- När någon diagnostiserats med bekräftad covid-19 ska alla i dennes hushåll stanna hemma i en vecka efter provtagningsdatumet samt provtas på dag 5, undantaget barn <6 år.
- Arbeta hemifrån om du kan.
- Efter utlandsresa bör du stanna hemma i 7 dagar och provta dig på ankomstdagen och på dag 5. Detta behöver ingå i en planering inför eventuell utlandsresa.
- Undvik köpcentrum och butiker om det är risk för trängsel. Välj att handla på tider när minimalt antal andra personer finns i butiken. Vistas i butiken så kort tid som möjligt, och handla helst utan medföljande sällskap. Vi rekommenderar att du använder munskydd.
- Om du är nära kontakt till en person med påvisad covid-19, dvs vistats längre tid än 15 minuter på kortare avstånd än två meter, skall du i möjligaste mån arbeta hemifrån och begränsa dina fysiska kontakter under två veckors tid, samt provta dig även om du inte har några symtom.

Kollektivtrafik

- Res bara med kollektivtrafik om du måste.

Andra resor

- Om du måste resa, gör det då så smittsäkert som möjligt.

Munskydd

- **Alla resenärer** bör använda engångsmunskydd (detta gäller personer födda 2004 och tidigare) när man reser med kollektivtrafik i rusningstrafik (kl. 7–9 och kl. 16–18) och **även vid andra tider** i kollektivtrafiken så länge det råder utbredd samhällsspridning av covid-19.
- Här finns information om hur du använder munskydd:
<https://www.1177.se/Stockholm/sjukdomar--besvar/lungor-och-luftvagar/inflammation-och-infektion-ilungor-och-luftror/om-covid-19--coronavirus/sa-anvander-du-munskydd/>
- Observera att munskydd **inte** ersätter regeln att undvika nära kontakt och att hålla avstånd. Använd engångsmunskydd i situationer där nära kontakt, under längre tid i inomhusmiljö, inte med säkerhet går att undvika. Vi rekommenderar därför alla personer födda 2004 och tidigare att använda munskydd i till exempel affärer och andra butiker. Observera att denna rekommendation inte avser förskola eller klassrumssituation i grund- och gymnasieskola. I skolan gäller fortfarande att munskydd bara rekommenderas i de specifika situationer då du som vuxen under längre tid inte kan hålla avstånd. Folkhälsomyndigheten rekommenderar i nuläget inte generell munskyddsanvändning i skolmiljö.
- Miljöer på arbetsplatser där trängsel inte kan undvikas bör identifieras av den berörda verksamheten, arbetstagare och arbetsgivare gemensamt, och en lokal riskbedömning utföras. Rutiner för användning av munskydd, inklusive hur de bärs och hanteras, tas då fram utifrån det bedömda behovet.
- Fortsätt arbeta hemifrån så ofta du kan. På arbetsplatser där hemarbete inte är möjligt, undvik trängsel, håll avstånd och försök träffa så få som möjligt. Det gäller även i fikarum och personalrum, och även om du träffar samma arbetskamrater varje dag. Om du har luftvägssymtom, även lindriga, måste du stanna hemma.

Skolor

- Skolor måste fortsätta att arbeta med att undvika trängsel i möjligaste mån. Hjälp i detta arbete kan erhållas av huvudmännens samordnare.

Samråd kring rekommendationer har skett med Folkhälsomyndigheten, Region Stockholm och Länsstyrelsen i Stockholms län och rekommendationerna gäller omedelbart och till och med 2021-05-02 med löpande omprövning utifrån regionens epidemiologiska läge.



Maria Rotzén Östlund
Smittskyddsläkare