

# Regionala rekommendationer i Västra Götaland

SVENSKA

**Spridningen av covid-19 är stor. Smittskyddsläkaren har beslutat om skärpta rekommendationer som gäller i hela Västra Götaland.**

Rekommendationerna är en förstärkning av Folkhälsomyndighetens allmänna råd.

1. Begränsa antalet nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som du normalt träffar. Om du träffar andra personer än de i din mindre krets, bör ni undvika att vara nära varandra. Umgås helst utomhus, men tänk på att hålla avstånd även där.
2. Undvik platser som exempelvis kollektivtrafik, 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.
3. Avstå helst från icke nödvändiga resor. Men om du måste resa, gör det då så smittsäkert som möjligt. Du bör använda engångsmunskydd (detta gäller personer födda 2004 och tidigare) när du reser med kollektivtrafik, alltid i rusningstrafik (kl. 7–9 och kl. 16–18) men även vid andra tider så länge det råder utbredd samhällsspridning av covid-19.
4. Använd engångsmunskydd i situationer där nära kontakt, under längre tid i inomhusmiljö, inte går att undvika. Observera dock att munskydd inte ersätter regeln att undvika nära kontakt och att hålla avstånd. Detta avser inte förskola eller klassrumssituationen i grund- och gymnasieskola.\*
5. 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. Om du har luftvägssymtom, även lindriga, stanna hemma.
6. På gymnasiet kan högst två tredjedelar av gymnasieskolans elever kan vara på plats samtidigt. Fördelningen av den totala närvaron mellan elever, klasser och årskurser bestäms av skolans huvudman. De elever som på grund av sina behov, individuellt eller utifrån utbildningens art (till exempel praktiska moment), ändå har närundervisning, är inte inräknade i dessa två tredjedelar. Det epidemiologiska läget kan variera mellan enskilda skolor, varför behovsstyrda insatser med mer distansundervisning kan behövas. För högstadium rekommenderas att undervisningen i möjligaste mån bedrivs utan risk för trängsel. Huvudmannen kan utifrån lokala förutsättningar besluta om distansundervisning. För låg- och mellanstadium är det viktigt att i möjligaste mån bedriva undervisningen klassvis utan att blanda olika grupper av elever.

Rekommendationerna gäller från 17 februari till och med 16 maj. Innehållet kan komma att uppdateras om läget kring covid-19 förändras. Perioden kan komma att förlängas.

*\*I skolan gäller fortfarande att munskydd bara rekommenderas i de specifika situationer då du som vuxen under längre tid inte kan hålla avstånd. I klassrumssituationen är det ofta svårt att alltid hålla avstånd och är desto svårare ju yngre barnen är. Kunskapsläget och erfarenheten blir dock allt tydligare i att barn inte är drivande i smittspridningen av covid-19, men att de naturligtvis ibland kan smitta andra. Dock inte i sådan omfattning att generell munskyddsanvändning kan rekommenderas.*

*Situationer där trängsel inte kan undvikas kan framförallt uppstå i vissa miljöer på arbetsplatser. Dessa bör identifieras av alla berörda verksamheter och arbetstagare gemensamt. Rutiner för användning av munskydd, inklusive hur de bärs och hanteras, bör tas fram utifrån bedömt behov.*

*Folkhälsomyndighetens bedömning är sammanfattningsvis att det kan finnas situationer där användning av munskydd utanför vård och omsorg kan vara motiverad när det gäller vuxna. Barn behöver inte bära munskydd. Dels är det svårt för barn att hantera och bära munskydd på rätt sätt, dels är barn inte drivande i epidemin och för inte smitta vidare på samma sätt som vuxna.*