

200227 Information om Virus

Betr. Coronaviruset – se dokument från den centrala Elevhälsan Nacka kommun.

Jag och Ylva Fröman skolsköterska har talat om virus i stort och vad som är bra att tänka på. Så här på vintern drabbas många av vinterkräksjuka, förkylningar och influensa som oftast beror på virus.

En viktig åtgärd för att minska smitta att ha en god handhygien.
Vi har här nedan samlat lite information från 1177 – vårdguiden.

Allmänt för att förebygga virus – Information från 1177:

- Undvik att röra vid varandras ögon och ansikte.
- Tvätta händer noga och ofta. Varmt vatten och tvål.
- Skölj händerna – Använd ordentligt med tvål – Arbeta upp ett lödder över hela händerna – Skölj och torka händerna noga.
- Använd pappershanddukar.

Tvätta händerna när du:

- När du kommer in efter att varit utomhus
- När du varit på toaletten
- När du har synlig smuts på händerna
- Innan du ska laga mat
- Innan du ska äta

Man behöver inte använda handsprit. Tvål och vatten är bäst. Handsprit hjälper mot bakterier i första hand.

Du kan läsa mer på 1177.

<https://www.1177.se/Stockholm/liv--halsa/sunda-vanor/sa-har-tvattar-du-handerna/>

Har Ni frågor kan Ni kontakta Ylva Fröman skolsköterska: ylva.froman@nacka.se

Med vänlig hälsning

Anne Sjö

Rektor

Sigfridsborgs skolenhet

Postadress
Nacka kommun
131 81 Nacka

Besöksadress
Evalundsvägen 37
138 34 Älta

Tel växel 08-718 80 00
Tel expen 08- 718 88 28
Fax 08- 718 88 15
E-post fornamn.efternamn@nacka.se

Organisationsnr
212000-0167