



Om Covid 19 skulle ta sig in i lag, trupp eller förening är det viktigt att agera resolut för att så fort som möjligt få smittan under kontroll.

För att hjälpa till i det arbetet har RF/SISU riks tagit fram en checklista med rekommenderade riktlinjer som vi i KFUM Trollhättan skall använda oss av. Viktigt att ansvarig i föreningen får information vid bekräftad smitta.

Riktlinjer vid bekräftad smitta i förening:

- Informera laget och övriga personer som ifrågavarande person varit i kontakt med.
- Övriga i laget ska, även om man inte har några symptom, tänka på att man kan vara smittad och vara extra uppmärksam på om man får några symptom under hela inkubationstiden (2-14 dagar, vanligast 5 dagar).
- Vid symptom ska man isolera sig och gå in på webbplatsen 1177.se för att se vad som gäller om symptomen inte går över på ett dygn.
- Boka ett PCR-test via en Vårdcentral. [Provtagning för dig som är sjuk](#)
- Medan man väntar på provsvaret ska man bete sig som om man har covid-19.
- Om ditt provsvar visar att du har covid-19 bör du vara hemma till det har gått minst 7 dygn sedan du blev sjuk, du är feberfri sedan minst två dygn och mår betydligt bättre.
- Om provsvaret visar att du inte har covid-19 ska du stanna hemma tills du känner dig frisk, pigg och inte har någon feber.
- Följ de regionala förhållningsregler och håll dig informerad via 1177.se.