

**Handbok för
arrangörer under
en rådande pandemi**

Innehåll

Vad använder man boken till?.....	3
Varför är det viktigt att stoppa spridningar av smittor, corona och andra virus?.....	4
Hur kan vi förebygga spridning av smittor, corona och andra virus i framtiden?.....	5
Vad kan föreningen göra under pandemier?.....	6
Var hittar man säker information?.....	7
Vad ska jag göra fall jag blir sjuk?.....	8
Vad är en pandemi?.....	9
Mindmap för pandemier.....	10
Enkel riskbedömning för aktiviteter.....	11
Vanliga frågor och svar om corona, pandemier och vaccin.....	12
Ta hand om varandra!.....	14
Viktigt att kom ihåg	15

Vad använder man handboken till?

Vi har tagit fram denna handbok som underlag och råd för till unga arrangörer under en rådande pandemi. I denna handbok går vi igenom Corona och hur man kan hantera eventuella framtida pandemier och krissituationer.

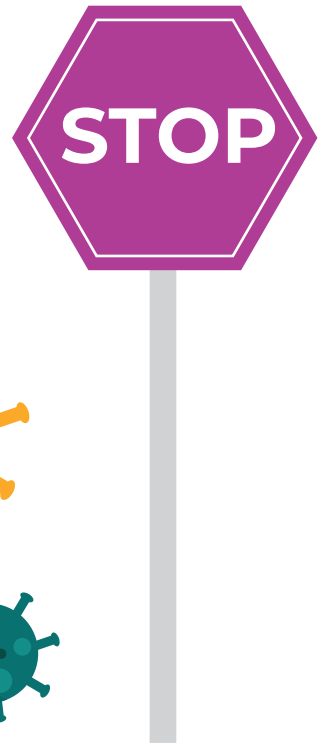
När en kris uppstår är det viktigt att kunna sitta ner i lugn och ro och tänka över vad man kan göra för att minska risken för spridning. Hur man tar hand om varandra och vad man bör tänka på i allmänhet.

Rätt eller fel? Myt eller sanning?

Man ska inte tro på allt man ser och hör, därför är det viktigt att man vet vilka källor man kan lita på och vart man kan vända sig för att hitta säker information och svar om man är orolig eller har frågor.

Varför är det viktigt att stoppa spridningar av smittor, corona och andra virus?

Det är viktigt att tänka på varandra och hålla varandra säkra! Det kanske är tråkigt och stoppar oss från att göra det vi tycker är kul. Läger, träningar och aktiviteter kanske ställs in och flyttas till ett annat datum i framtiden. MEN det är bara tillfälligt! Vi kommer få fler möjligheter att göra allt det roliga på ett säkert sätt.



Hur kan vi förebygga spridning av smittor, corona och andra virus i framtiden?

Oavsett om det gäller corona, influensatider eller andra pandemier, så finns det saker vi kan göra för att hålla varandra säkra och stoppa spridningen av virus och smittor.



Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder. Använd handsprit mellan gångerna du tvättar händerna eller om det inte finns tillgång till tvål och vatten.



Stanna hemma om du känner dig dålig. Hosta i ditt armveck. Var extra försiktig när du träffar någon som är i riskgrupp. Det innebär till exempel personer äldre än 70 år, personer med hjärtsjukdomar och personer som får behandling mot cancer.



Lita bara på säker information. Försök hålla avstånd om möjligt. Undvik kontakt med folk som är smittade. Dels för att minska risken att själv bli sjuk och för att sprida det vidare.



Undvik att vara många samtidigt i små och trånga utrymmen. Dela inte utrustning eller vattenbehållare med andra. Försök göra aktiviteterna utomhus om det är möjligt.

Vad kan föreningen göra under pandemier?

Det är viktigt att försöka förhindra spridning av virus och smittor så gott det går. Sätt er ner och tänk över vad er förening kan göra och om det finns ett säkrare sätt att göra aktiviteterna på.



Se till att det finns tillgång till tvål och vatten eller handsprit. Rengör utrustning och ytor i lokalen.



Informera om smittan eller dela ut information på annat sätt. Berätta för medlemmarna var de kan få säker information om smittan. Sätt upp information på dörrar eller toaletter i föreningslokaler.



Om det går så undvik närkontakt. Försök undvika att dela utrustning och vattenflaskor. Håll aktiviteten utomhus om det är möjligt.



Ta hand om varandra och hjälp varandra om något känns jobbigt.

Var hittar man säker information?

Det är viktigt att man bara lyssnar på säker och trovärdig information. Tro inte på allt som står på internet!



Folkhälsomyndigheten är Sveriges bästa sida för säker information. Folkhälsomyndigheten ansvarar för att skydda den svenska befolkningen mot olika typer av hälsofaror. Sidan uppdateras regelbundet så man alltid får den senaste informationen. Där kan man även läsa om tips och råd för olika smittor. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>



WHO står för världshälsoorganisationen, (World health organization) och är en världsorganisation med syftet att alla människor ska ha en så bra hälsa som möjligt. De hjälper bland annat utsatta länder med att få mediciner, vaccin och arbetar för att minska miljöproblemen som påverkar oss människors hälsa. På WHO's hemsida kan man läsa säker information och få tips och råd om olika smittor. [www.https://www.who.int/](https://www.who.int/)

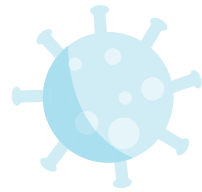
Vad ska jag göra ifall jag blir sjuk?



Följ rekommendationerna från din läkare eller Folkhälsomyndigheten. Stanna hemma även om du bara känner dig lite dålig. Vila mycket så att din kropp får den bästa möjligheten att återhämta sig.







Testa dig för sjukdomen om det är möjligt. Om du varit och testat dig och är sjuk, så bör du berätta det för dem du haft närkontakt med. Då kan de också testa sig eller stanna hemma och minska spridningen.



Vad är en pandemi?

Det kan vara svårt att veta vad en pandemi är för något och alla typer av smittor är inte heller pandemier.

-  För att vara en pandemi behöver smittan vara en sjukdom som sprider sig i stora delar av världen och drabbar en stor andel av befolkningen i varje land
-  Det behöver vara en sjukdom som sprids snabbt. Oftast sprids sjukdomen snabbt när vissa inte har immunförsvar mot det. Det kan vara en helt ny sjukdom ingen har immunförsvar mot eller till exempel barn som inte fått sjukdomen tidigare.
-  Sjukdomen behöver inte vara en farligare sjukdom för att vara en pandemi.
-  Sjukdomen kan drabba alla och påverkar hela samhället.

Inte en pandemi

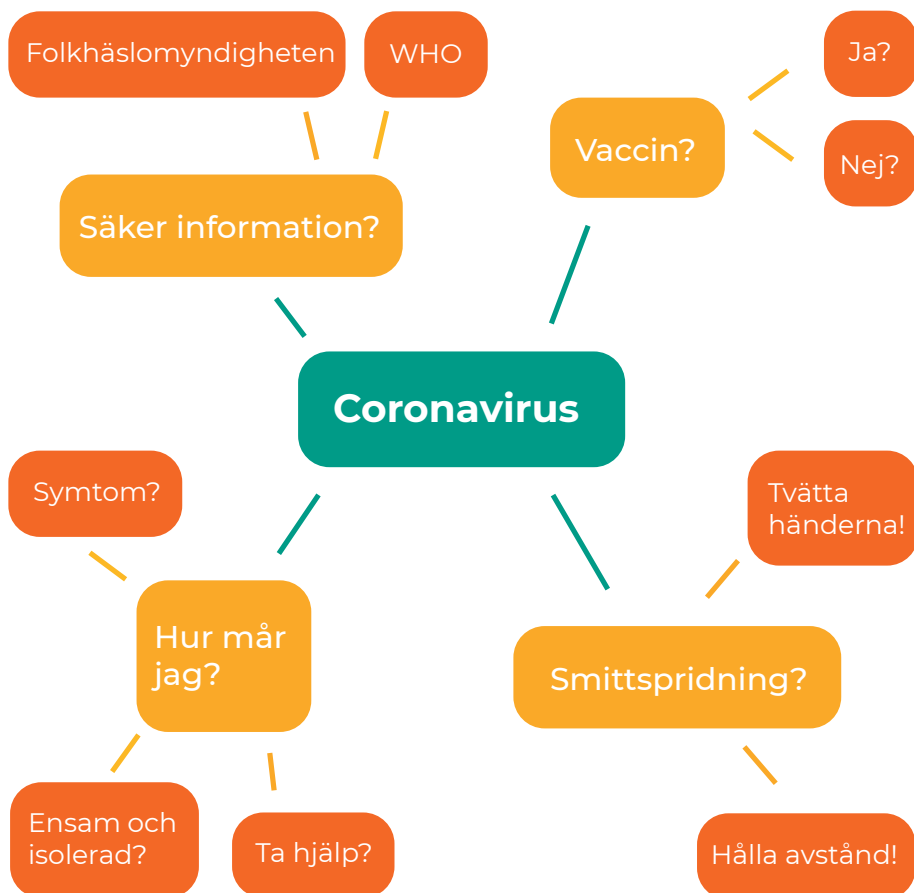
Till exempel en "vanlig" influensa som kallas för säsongsinfluensa kommer i omgångar. Därför har vissa redan haft influensan och har immunförsvar sedan tidigare. Säsongsinfluensa är alltså inte en pandemi eftersom inte alla kan bli drabbade samtidigt och det inte påverkar hela samhället.

Pandemi

En pandemi influensa till exempel, är en helt ny typ av influensa som ingen har haft och därför har ingen immunförsvar sedan tidigare. Då sprids smittan snabbt och över hela världen och alla kan riskera att bli sjuka.

Mindmap för pandemier

Mindmap är ett bra sätt för att få en överblick på situationer. Det fungerar att göra i grupp eller ensam. Både för föreningar och för sig själv. Börja med vad det är för virus eller smitta och fortsatt ut i grenar. Hur smittas det? Var hittar jag säker information och så vidare.



Enkel riskbedömning för aktiviteter

Att göra en enkel uppställning som visar vad det är som ska göras, vad det finns för omständigheter och hur man kan göra det bättre, är ett bra sätt för att veta om det är tillräckligt säkert för att utföra en aktivitet.

Lan för 20 personer

Information och risker	JA	NEJ	Vad kan förbättras?
Finns det tvål och vatten?	X		Även ha tillgång till handsprit
Kommer alla från samma ort?		X	Hålla mer avstånd
Verkar alla vara friska?	X		
Kan vi hålla lagom avstånd?	X		
Är det utomhus?		X	Vädra regelbundet
Är någon äldre eller sjuk med annat?		X	

Vanliga frågor och svar om corona, pandemier och vaccin

Det kan vara bra att veta lite om pandemier, smittor, vaccin och Corona i fall att ni behöver berätta om det i föreningen.

Varför är det bra att vaccinera sig?

Vaccinering skyddar dig från att bli allvarligt sjuk och gör att du smittar mycket mindre om du blir sjuk. Det gör att smittan inte sprids lika snabbt och då skyddar vi våra sköraste medmänniskor i samhället.

Är det säkert att vaccinera sig?

Det finns biverkningar på vaccin med de är oftast väldigt milda. Det säkrare att vaccinera sig än att inte vaccinera sig. Även om de flesta som får sjukdomarna får en mild variant kan fortfarande sjukdomarna vara farliga. Alla vaccin är också noga testade och godkända.

Behöver jag vaccinera mig mot pandemier om jag redan varit sjuk?

Ja, eftersom pandemi är nya sjukdomar så vet man för lite om dem. Därför bör man vaccinera sig för att vara säker att man har ett tillräckligt bra skydd mot sjukdomen.

Måste jag bli jättedålig om jag smittas av en pandemi?

Nej, oavsett om du blir smittad av en pandemisjukdom eller vanlig smitta behöver du inte bli jättedålig. Alla påverkas olika och det är oftast ovanligt att bli riktigt dålig.

Smittar sjukdomar mellan människor och djur?

Det beror på vilken sjukdom det är. Vissa sjukdomar sprids via djur på olika sätt. Malaria sprids via myggor. Galna kosjukan kan man få av att äta sjuka kor. Vi människor kan till exempel smitta tigrar och illrar med corona. Men de allra flesta sjukdomar smittar inte mellan människor och djur. Om du till exempel har influensa eller corona så smittar du inte din katt, hund eller annat husdjur.

Kan jag ha Corona fast än att jag inte har hosta?

Ja, hosta är en av de vanligaste symptomen för Corona, men man kan också ha sjukdomen utan att få hosta.

Är det alltid äldre som blir värst sjuka i pandemier och smittor?

Nej. Ofta riskerar äldre att bli mer sjuka om de har lägre immunförsvar, det beror helt på vilken smitta det är. Spanska sjukan till exempel var farligast för personer under 45 år.

Ta hand om varandra!

Det är alltid viktigt att ta hand om varandra men under en pandemi är det extra viktigt. Många känner att det är jobbigt med begränsningar, känner sig isolerade och är rädda och oroliga för sina nära och kära. Tänk på att vara en bra vän och fråga hur andra mår. Ofta räcker det långt att bara prata med varandra i telefon för att inte känna sig ensam. Kanske går någon igenom något tufft och behöver lite extra stöd. Tänk på att räcka ut en hand och försöka hitta sätt att umgås tillsammans digitalt. Tillsammans kan vi ta oss förbi Corona och kommande pandemier.



Viktigt att komma ihåg

Få inte panik. Det finns mycket vi kan göra för att minska risker och hålla varandra säkra. Fråga och berätta för andra om du känner dig orolig eller vill få hjälp med något. Lita bara på säker information och tro inte på allt på internet. Du kan hitta säker information på WHO och Folkhälsomyndighetens hemsidor.

Kom ihåg att det viktigaste av allt är att ta hand om varandra och stötta varandra. Om någon har det jobbigt eller känner sig ensam så bör vi hjälpa varandra. Fråga varandra hur det är och försök vara där för varandra.



Vi på Vi unga finns här för er!

Vi har satt ihop denna handbok som stöd för unga arrangörer i pandemitider. Ni kan läsa mer om Corona, hur man hantarer framtida pandemier och rekommendationer på Folkhälsomyndighetens hemsida och på Världshälsoorganisationens hemsida.



Folkhälsomyndigheten

www.folkhalsomyndigheten.se



World Health
Organization

[www.https://www.who.int/](https://www.who.int/)