

Med anledning av Coronaviruset

Kära besökare/kursdeltagare/kollega på Tamarind hälsostudio; med tanke på Coronaviruset uppmuntrar vi alla till att ta ett individuellt ansvar avseende hygien för att därmed göra vad vi kan för att förhindra smittspridning.

Förhindra smittspridning

För att hålla virussjukdomar borta rekommenderas generellt att:

- Tvätta händerna ofta och noggrant. Handsprit kan vara ett alternativ om det inte finns möjlighet till handtvätt, tvål och varmt vatten fungerar dock mycket bra när du tvättar händerna noggrant i minst 20 sekunder.
- Undvika att röra dig i ansiktet. Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk. Då hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.
- **Stanna hemma när du har sjukdomssymptom (även milda!)** för att undvika att smitta människor på bussen, ditt arbete, här på studion eller där du är nära andra.

I studion har vi städrutiner för att hålla en god hygiennivå. Vi torkar nu ännu oftare av kontaktytor och dörrhandtag. Vi har tagit bort handdukar och det finns tillgång till papper för handtorkning på toaletterna. Det vi ber dig att göra:

- Vara noga med att torka av mattor och redskap som du har använt.
- Ställ alltid in använt porslin direkt i diskmaskinen.

Filtar och annan utrustning är kvar i studion men vi rekommenderar att:

- du tar med egen filt alternativt en extra tröja som du använder istället för studions filtar.
- ta med en egen yogamatta **eller**
- om du lånar matta hos oss, ta med en (ren) filt eller ett lakan som du kan lägga uppe på mattan.
- om du har lånat matta av oss, torka mattan noggrant med vår mattspray efter användning.
- om det förekommer övningar där du har direktkontakt med ansikte mot matta eller en kudde - ha då en egen handduk med dig som du lägger mellan ansiktet och materialet.

Folkhälsomyndighetens rekommendationer

Tamarind följer löpande Folkhälsomyndighetens information om Coronaviruset. Risken för smittspridning i Sverige bedöms nu som mycket hög. Vi belyser följande:

- Den som har rest i områden där coronaviruset sprids ska vara uppmärksamma på symtom som hosta, andningssvårigheter eller feber.
- Inkubationstiden bedöms vanligtvis vara 2–14 dagar innan sjukdom bryter ut.
- Folkhälsomyndigheten uppmanar människor med symtom, även milda, att begränsa sociala kontakter för att inte smitta andra. Det gäller både i arbetslivet och i privatlivet.
- Den som har symtom ska stanna hemma och kontakta Vårdguiden via telefon 1177.
- Den som inte har några sjukdomssymptom, men ändå har frågor om coronaviruset uppmanas däremot att ringa det nationella informationsnumret 113 13.

Sammanfattningsvis:

- Var noggrann med hygien.
- Om du känner av förkylningssymptom som feber, hosta och snuva - håll dig hemma, även om det bara är milda symptom.
- Om du varit i riskområde eller haft kontakt med någon som bär på viruset, stanna hemma i 14 dagar även om du inte har symptom.

Du är varmt välkommen till oss när du:

- **är helt symptomfri**
- **inte har varit i ett riskområde**
- **inte har haft kontakt med någon som varit i riskområde eller som bär på viruset**