



Åtgärd vid Förkylnings- eller andra sjukdomssymtom

Region Norr där ishockeyförbunden i Norrbotten, Västerbotten, Jämtland/Härjedalen, Ångermanland och Medelpad ingår har utformat gemensamma riktlinjer gällande hur situationen kring Covid-19 ska hanteras. Sammanfattad info från och med 2020-10-21.

Allmänna rekommendationer att följa:

Spelare och ledare samt övriga uppmanas att följa Riksidrottsförbundets och Folkhälsomyndighetens allmänna råd avseende att minska smittspridningen.

- Tvätta händerna noga med tvål och vatten
- Hosta i armvecket
- Undvik att röra ansiktet med händerna
- Använd social distansering om **minst 1 m**
- Besök inte människor i riskgrupper

Förkylningssymtom eller andra sjukdomssymtom att kontrollera är t.ex. halsont, hosta, huvudvärk, illamående, kroppstemperatur över 37,5, diarré, muskelvärk (ej träningsvärk eller tidigare skada)

Om man får förkylningssymtom eller blir sjuk på annat sätt gäller följande:

- Den som under idrottsaktivitet insjuknar måste gå hem direkt.
 - Den som har/haft förkylningssymtom eller är sjuk på annat sätt (även med milda symtom), ska inte delta i aktiviteter alls.
1. De som haft förkylningssymtom eller andra sjukdomssymtom **mindre än 24 timmar** skall stanna hemma minst 48 timmar from att man varit symptomfri.
 2. Den som uppvisat förkylningssymtom eller är sjuk på annat sätt **mer än 24 timmar** skall genomgå testning för Covid-19, för att konstatera eventuell smitta. Detta gäller även för personer med milda symtom.
 - Testerna beställer man kostnadsfritt på 1177.se och kan hämtas ut av annan än en själv förutsatt att man har med sig personens legitimation.
 - För att åter få delta i föreningsaktiviteter gäller följande;
 - Uppvisande av provsvar för tränare/lagledare innan det är möjligt att återgå till föreningsaktiviteter.
 - Den som inte gör ett test skall avstå föreningsaktiviteter i 14 dagar från det att man är symptomfri.
 - Lagledare/huvudtränare har rätt att tillfälligt avvisa spelare/ledare som uppvisar symtom och som vägrat test eller karantän från föreningens aktiviteter. Spelaren/ledaren blir avvisad enligt karantäntiden 14 dagar inkl. 2 feberfria dagar.
 - Om du eller någon i ditt hushåll testas positivt för Covid-19, följ råden från Hälso- och sjukvården och tag kontakt med lagledare/tränare för att få ytterligare information om vad som gäller.