

Information kring 2019 Novel Coronavirus

Det här är namnet på det nya virus som har spårats till en plats som heter Wuhan i Kina. Det biologiska namnet på viruset är COVID-19.

Ett Coronavirus tillhör samma familj av virus som SARS och den vanliga förkylningen. Denna artikel förser läsarna med informationskällor som de kan ha tillgång till för att utbilda sig själva och besvarar några frågor som de kan ha.

Referenserna nedan är praktiska och de är noggrant utvalda för att ge korrekt och användbar information:

Referens 1: [Frågor och svar](#) från **Världshälso organisationen** - Denna artikel ger svar på några vanliga frågor på COVID-19 och är en bra plats att börja på. Nedan en kort sammanfattning.

1. Tvätta noggrant och regelbundet dina händer med alkoholbaserad hand sprit eller tvätta dem med tvål och vatten.
2. Håll ett avstånd på minst 1 meter mellan dig själv och någon som hostar eller nyser.
3. Undvik att beröra dina ögon, din näsa och mun.
4. Försäkra dig om att människor omkring dig följer god andningshygien.
5. Stanna hemma om du är sjuk. Har du feber, hostar eller har svårt att andas vänd dig till sjukvården genom att ringa dem först. Följ råden från den lokala sjukvårdsenheten.
6. Håll dig informerad om den senaste utvecklingen av COVID-19
7. Håll reda på virusets spridning geografiskt och undvik att resa om du är en äldre person har diabetes, hjärt eller lung sjukdomar.

Referens 2: Grundläggande god hygien rekommenderas i The **Centers for Disease Control and Prevention** [CDC guidelines](#)

1. Om du är sjuk, stanna hemma, var uppmärksam på symptom på COVID-19 så som feber och hosta.
2. Om du är sjuk, var snäll och använd munskydd när du är i närheten av andra människor eller husdjur.
3. För säkerhets skull tvätta dina händer ofta med tvål och vatten för åtminstone 20 sekunder, speciellt efter toalett besök, före mat och efter att ha snutit din näsa, hosta eller nysning. Om tvål och vatten ej är tillgängligt använd alkoholbaserad handsprit med minst 60 % alkohol.
4. Städa och desinficera berörda objekt och ytor med vanlig hushålls rengöringspray eller våtservett.
5. Håll för med en näsduk när du hostar eller nyser. Kasta sedan näsduken i soporna. Om näsduk inte finns tillgänglig täck med din armbåge. Undvik att beröra dina ögon, din näsa och mun. Undvik närkontakt med människor som är sjuka.
6. Försök att undvika internationella eller långdistans resor medan **WHO** eller **CDC** har aktiva rese varningar och undvik stora folkmassor eller konferenser om det är möjligt.

Referens 3: **Centers for Disease Control and Prevention (CDC)** i U.S.A. har kortfattad och användbar [information på sin hemsida som regelbundet uppdateras](#). Denna

information är värdefull som färdig referens med enkel och korrekta svar på vanliga frågor.

Reference 4: [Video interview Q and A along with authoritative articles](#) in the respected medical publication **Journal of the American Medical Association**. This Q and A video provides important information in addition to that from the World Health Organization in Reference 1 above.

Reference 5: [This article from the respected medical journal The Lancet](#) describes some of the most common symptoms when infected with this virus. The most common symptoms were fever, cough, fatigue/body ache and shortness of breath. These usually are followed by pneumonia. Less common symptoms were sputum production, headache, and diarrhea.

Reference 6: The **World Health Organization** also [recommends several measures](#) to prevent the spread of this infection. It is important to follow these preventive measures.

Reference 7: [The following article](#) from the **World Health Organization** gives detailed descriptions of safety measures in various settings such as travel, shopping and at home.

Reference 8: The latest information across the world on COVID-19 is [updated daily and presented in this source](#). There are several articles here some of which are easy to read and some of which are technical.

Reference 9: [This reference provides guidelines for healthcare providers](#) when they see a patient suspected of COVID-19 infection. The guidelines are given by the **Centers for Disease Control** in the U.S.A.

Reference 10: [The set of articles in this reference](#) are useful for healthcare providers and updates the provider with current information.

Reference 11: [This provides a set of articles](#) from reputed journals and the **National Institutes of Health** that discuss various advances and current research on treatment options for COVID-19 infections. Some of the medications are being tested.

The most important steps one can take are steps to prevent the infection in oneself by following recommendations in the references above AND by assiduously taking steps to prevent the spread of the virus.