**Instruktioner för personer valda till hjärtrehabiliteringskurs**

Som rehabiliteringskursens arrangör strävar vi efter att ordna en så trygg kurs som möjligt för dig. På grund av corona-situationen finns det under hösten 2020 några undantag gällande genomförandet av kurserna. Varje deltagare fattar trots detta sitt eget beslut om man vill delta eller inte.

Läs noggrant igenom detta informationsblad och kontakta sedan Kust-Österbottens Hjärtdistrikt ifall ditt beslut är att ej delta i kursen. Kontaktinformationen är bifogad.

**Endast symptomfria kan delta i kursen**

Om du eller en person som bor i samma hushåll har symptom som tyder på corona (någon typ av andnings- eller buksymtom), gör en symptombedömning på Omaolopalvelu <https://www.omaolo.fi/> och agera enligt instruktionerna du får från tjänsten (välj svenska som språk högst upp i högra hörnet). Kontakta dessutom rehabiliteringskursens arrangör.

Deltagande i kursen är inte möjligt två veckor efter en resa utanför Finland. I enlighet med THL: s instruktioner rekommenderas frivillig eller obligatorisk karantän.

**Människor i riskgrupp på grund av hjärtsjukdom**

Baserat på aktuell information är personer över 70 år mer mottagliga för allvarlig coronavirusinfektion. Risken för allvarlig coronavirusinfektion kan också ökas av underliggande sjukdomar som signifikant försämrar lung- eller hjärtfunktionen eller kroppens motståndskraft. Mer information finns på THL: s webbplats via länken:

<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/vakavan-koronavirustaudin-riskiryhmat/ikaantyneet-ohjeita-yli-70-vuotiaille>

Om du tveksam på om deltagande i kursen är lämpligt för just dig utgående från din sjukdomshistoria kan du kontakta din läkare före kursstart.

**När du anländer till - och deltar i en kurs**

**Resa säkert**

Om du reser med kollektivtrafik till kursplatsen, se till att du håller tillräckliga avstånd både i transportmedlet och på stationerna. Följ god handhygien (anvisningar nedan). Användning av ansiktsmask och engångshandskar rekommenderas.

**Fysiskt avstånd**

Att hålla ett fysiskt avstånd är viktigt för att begränsa spridningen av viruset. På kursen följer vi THL: s riktlinjer.

• Kursledaren instruerar om hygien och avståndsregler på kursplatsen. Följ instruktionerna.

• Alla bor i enkelrum, förutom deltagare från samma familj.

• Corona smittar lättare inomhus, så vi strävar efter att öka utomhusaktiviteterna. Var uppmärksam på detta då du packar med kläder inför kursen.

• Vi tar inte i hand då vi hälsar.

• Håll säkerhetsavstånd till andra deltagare; minst 1 - 2 meter. Detta gäller både i matkö, i korridorer, under föreläsningar osv.

**Hygien**

God handhygien är ett av de bästa sätten att förebygga infektioner.

Tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna:

• när du varit ute och kommer in

• innan du lagar mat och äter!

• efter wc-besök

• när du hostat eller nyst

• efter beröring av ytor på allmänna platser

Om du inte kan tvätta händerna, använd handdesinficering.

• Hosta och nysa i en engångs näsduk och placera näsduken i papperskorgen direkt efteråt.

• Om du inte har en näsduk kan du istället hosta eller nysa i ärmen, men inte i handen.

**Användning av mun- och nässkydd**

Under deltagande i kursen använder vi munskydd vid behov. Kursdeltagarna får mun- och nässkydd och skyddshandskar på kursplatsen. I början av kursen går vi tillsammans igenom allt kring handhygien, användning av masker, hur man håller fysiskt avstånd och andra praktiska arrangemang på kursplatsen. Var och en kan ta med egen handdesinficering och skyddshandskar att använda under fritiden.

Vi kommer att kontakta dig per telefon senast dagen före kursen för att försäkra oss om att du inte har symptom på corona. Symtomen hos familjemedlemmar som deltar i kursen kartläggs också.

Om du har några frågor kan du kontakta kursansvarig.

Bodil Häger-Kantola  
Verksamhetsledare / leg. socialarbetare  
Kust-Österbottens Hjärtdistrikt  
044-2408178 (tel.tid må-ti-ons kl. 13 - 15)