

Hvordan smitter coronavirus?

Coronavirus smitter gjennom det som kalles dråpesmitte. Coronavirus finnes i små dråper som kommer ut gjennom munnen og nesen når en person som er smittet hoster eller nyser. Den vanligste smittemåten er at du puster inn dråper med smitte som svever i lufta eller at du får virus på hendene og får det i deg hvis du tar deg i ansiktet.

Treninger, kamper og arrangementer:

Arrangementer som samler mange mennesker kan gi grunnlag for stor smittespredning, både på selve arrangementet og ved bruk av offentlig transport til og fra arrangementet, samt etterpå i lokalsamfunnet der deltagere returnerer hjem.

Vi følger med situasjonen og alle vil få beskjed om situasjonen tilsier at vi skal avlyse noe pga. smittefare.

Idrettsforbundet sier: Dersom det er behov for nasjonale regler så vil statlige myndigheter ved Helsedirektoratet foreta nødvendige beslutninger og tiltak i denne sammenheng. Disse må norsk idrett i så fall forholde seg til.

Føler du deg frisk er det ingen fare å trene, men ta disse forholdsreglene for å forebygge smitte:

- Unngå å hoste eller nyse direkte på andre.
- Hold minst én meters avstand til personer som hoster.
- Hoste inn i et papirlommetørkle som du kaster. Deretter må du vaske deg på hendene.
- Hvis du ikke har et papirlommetørkle, bør du hoste i albukroken slik at du ikke sprer dråper ut i lufta.
- Vask hendene ofte og grundig med såpe og lunkent vann, spesielt når du har vært ute blant folk.
- Du kan også bruke et desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol, hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig.
- Finn alternativer til håndhilsning og klemming.

Kilder: helsenorge.no, fih.no, idrettsforbundet.no

Kontakt om du har spørsmål om Vind ILs aktiviteter:

Ketil Gjerde, daglig leder, ketil@vindil.no tlf. 943 49 080



TOPP KVALITET – REN IDRETTSGLEDE!