

Nyhetsbrev maj 2023

Smittskydd Värmland

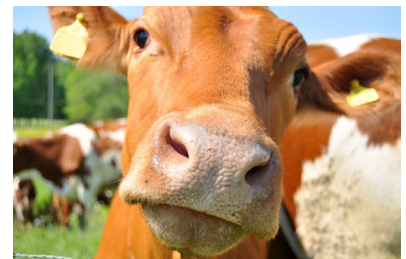


Förebygga legionella samt åtgärder och råd vid värmebölja

- Om vårdavdelningar är helt eller delvis stängda under mer än en vecka, glöm inte spolningsrutinerna för att förebygga legionella när ni åter öppnar. Tänk också på att vid stängning, skruva loss duschslangen och häng upp den så att den töms på vatten. Se rutin på vår hemsida: [legionella-forebyggande-rutin-RUT-10035.pdf](https://regionvarmland.se/legionella-forebyggande-rutin-RUT-10035.pdf) (regionvarmland.se).
- Läs om åtgärder och råd vid värmebölja på vår hemsida: [Lokaler, utrustning och material - Region Värmland](https://regionvarmland.se/lokaler-utrustning-och-material-Region-Varmland) (regionvarmland.se)

Klappa gärna djuren vid kosläpp och vid besök på gårdar men var noga med hygien

- Ta del av hygieninformationen du får vid besöket.
- Tvätta händerna med tvål och vatten efter kontakt med djuren eller deras närmiljö och gärna handsprit efter tvätten. Enbart handsprit är inte tillräckligt.
- Hjälpt barnen med handtvätten.
- Undvik att äta i djurens närmiljö och tvätta alltid händerna innan du eventuellt äter vid besöket.
- Håll uppsikt över barn och andra personer som kan ha svårt att ta till sig hygienråd.
- Drink bara mjölk om den är pastöriserad.



Inför sommarens måltider utomhus

- Torka rent borden innan dukning.
- Täck över maten för att förhindra att den förorenas från omgivningen.
- Tvätta händerna innan du grillar och efter att du hanterat råa livsmedel.
- Förvara köttet kallt innan det används.
- Förvara kött åtskilt från andra livsmedel innan det upphettas.
- Köttfärs, fläskkött och kyckling ska vara helt genomstekt.
- Kärll, bestick och skärbrädor som kommit i kontakt med rått kött, rå fisk eller råa grönsaker ska diskas innan de används för hantering av det färdiglagade köttet eller andra livsmedel.
- Servera maten omedelbart när den är färdiglagad.
- Låt inte kylvaror stå framme i rumstemperatur eller sommarvärme längre än två timmar.
- Undvik att förvara mat i direkt solljus.
- Ställ in matrester i kylskåp så snart som möjligt efter att de har svalnat.

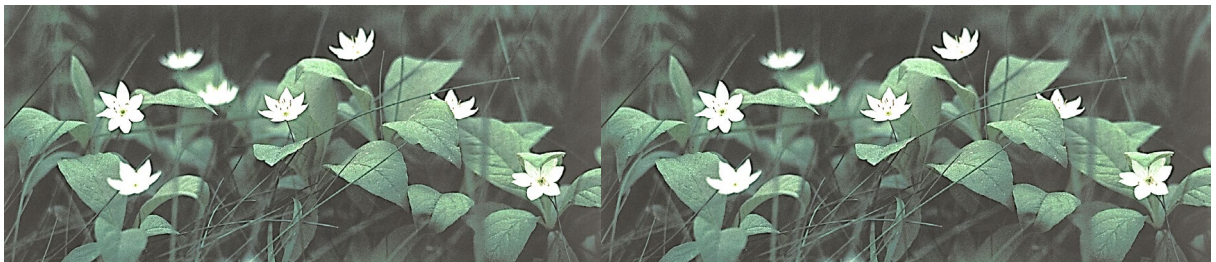
Haff sex utan att skydda dig?

Provta dig! Det är gratis oavsett du väljer att beställa ett hemtest eller besöka en mottagning för provtagning.

Du kan ha klamydia och gonorré utan att det känns. I flera regioner i Sverige ses en kraftig ökning av gonorré. Smittan har ökat även bland ungdomar. Kondom skyddar mot bland annat klamydia, gonorré, hiv, könsherpes, kondylom, syfilis, hepatit B och oönskad graviditet.

Hur gör jag om jag vill ta prov?

- **1177.se:** Hemtest för klamydia och gonorré kan beställas via 1177.se. Här finns också information om du vill besöka en mottagning för provtagning.
- **Appen "Ung i Värmland":** Utöver 1177.se kan ungdomar mellan 13–25 år beställa hemtest via denna app. Här finns också information om du vill besöka en ungdomsmottagning eller beställa gratis kondomer.



Ny medarbetare – Thomas Hollowell

Sedan 1 mars i år jobbar Thomas Hollowell 25 procent som läkare hos oss på Smittskydd Värmland. Thomas arbetar på sin övriga tid som ST-läkare på Infektionskliniken, Centralsjukhuset Karlstad.



Vi tackar Ingemar Hallén

Ingemar Hallén gick i pension i mars 2023. Ingemar började arbeta på Smittskydd Värmland som biträdande smittskyddsläkare 2009. Han efterträdde sin föregångare Olle Wik som smittskyddsläkare 2015, och den rollen hade han till augusti 2021 då han efterträddes av Anna Skogstam. Sedan dess har Ingemar arbetat deltid som biträdande smittskyddsläkare - i första hand med vaccinationsfrågor, ett ämne som har legat honom varmt om hjärtat under hela yrkeslivet.



Under sin tid på Smittskydd Värmland arbetade han under inte mindre än två pandemier – i början med den så kallade svininfluensan 2009 och avslutade med den betydligt svårare covid-19-pandemin.

Tack vare sitt lugna, eftertänksamma sätt i kombination med sin kompetens, var Ingemar en trygghet för såväl allmänheten som medarbetare inom regionen. Vi tackar Ingemar för hans värv och önskar honom en fin tillvaro som pensionär.

Kontakta oss gärna i sommar!

Vi finns tillgängliga alla vardagar via vår mejl smittskydd@regionvarmland.se eller på telefonnummer 010-839 13 00 kl. 08.00–09.00 och 13.00–16.00.