

Information om städ- och hygienrutiner

I ett gym samlas många människor för att träna. För att minska smittspridning och skydda de mest utsatta grupperna för covid-19 är det viktigt att du som verksamhetsutövare har skärpta hygienrutiner för verksamheten vid pågående utbrott. Nedan följer några goda råd från miljöförvaltningen.

Vad är smitta?

En bakterie, ett virus eller annat smittämne kan invadera kroppen. Det leder till en infektion. Det betyder inte att du automatiskt blir sjuk eftersom kroppen har ett försvar (immunförsvar) mot smittämnen.

Bakterier och virus kan smitta på olika sätt, till exempel via luften, via föremål eller via hudkontakt. Du kan smitta andra utan att själv vara sjuk.

God hygien är den viktigaste åtgärden för att minska risken för smittspridning.

God handhygien

Skriv ut och sätt upp affischer om handtvätt.

Se till att det finns goda möjligheter till handtvätt i era lokaler med tillgång till tvål och pappershanddukar.

Placera ut handsprit på lämpliga ställen där det inte finns tillgång till tvål och vatten, till exempel i entréer och gym.

Rengöring av gymredskap/maskiner

Rengör alla redskap/maskiner dagligen och i samband med användning. Använd ett ytdesinfektionsmedel som passar redskapen/maskinerna och som är effektivt mot bakterier och virus.

Se till att det alltid finns desinfektionsmedel och avtorkningspapper i anslutning till gymmaskiner och redskap.

Se till att papperskorgar töms regelbundet.

Rengöring av tagytor

Rengör dagligen ytor där risken för smittspridning är särskilt stor. Det kan till exempel vara ytor som många tar på, till exempel dörrhandtag, ledstänger, strömbrytare till lampa, knappar till hiss, portkod och betalterminal. Använd milt alkaliskt allrengöringsmedel. Etanol och andra desinfektionsmedel fungerar också bra.

Rengöring av lokaler

Använd rena dukar och moppar till all rengöring. Torka av eller gnugga ytor noggrant. Byt städmaterial mellan varje lokal eller del av lokal. Använd ny duk enligt städinstruktion för lokalen. Utför städning från rent mot smutsigt, uppifrån och ned.

De som städar ska ha god kännedom om de rutiner, metoder och städscheman som ska användas.

Se till att papperskorgar töms regelbundet.

Hur hanterar du din städutrustning?

Fukta städmaterial i kärl med rent vatten med tillsats av rengöringsmedel. Doppa bara ren utrustning i rengöringslösningen. När arbetet är avslutat, tvätta golvmoppar och dukar i 90–95°C och rengör och desinficera övrig städutrustning med ytdesinfektionsmedel med rengörande verkan (tensider). Förvara städutrustningen i frånluftsventilerat städförråd.

Tvättmaskinen ska vara placerad i avsedd tvättstuga eller i hygienutrymme.

Information till medlemmar

Information om hur medlemmar bör göra för att minska smittspridning ska vara väl synlig och lättillgänglig.

Informera medlemmarna om att

- stanna hemma vid sjukdom
- tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten
- rengöra redskap och maskiner efter avslutad träning
- hålla avstånd.

Ventilation

En välfungerande ventilation är viktigt för att föra bort föroreningar från inomhusluften. Säkerställ därför att ventilationen i lokalerna fungerar som den ska.

Mer information

På Folkhälsomyndighetens webbplats finns aktuell information om covid-19, [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se).

Kontakta miljöförvaltningen

Telefon: 018-727 43 04

måndag-fredag 9.00–12.00

E-post: miljofovaltningen@ uppsala.se

Postadress: Uppsala kommun

Miljöförvaltningen

753 75 Uppsala

[upsala.se/miljofovaltningen](https://www.upsala.se/miljofovaltningen)