

UTAN BESÖKSFÖRBUD MÅSTE ÄLDRE SKYDDAS (publicerad i Aftonbladet 2020-09-25)

Efter den 30 september upphör besöksförbudet på landets äldreboenden. Detta är på många sätt välkommet, då kontakt med närstående är viktigt för att vidmakthålla psykisk, och i förlängningen fysisk, hälsa. Det halvårslånga besöksförbudet har varit påfrestande för både de boende och deras närstående.

I Folkhälsomyndighetens och Socialstyrelsens anvisningar inför upphävandet framgår att nya rekommendationer kommer att ges i samband med att besöksförbudet hävs, så att risken för smittspridning på äldreboenden inte ökar igen.¹ Det framgår dock att detta är rekommendationer, och att mycket av ansvaret kommer att läggas på de enskilda aktörerna.

Med anledning av detta, och med anledning av att dödligheten i Covid-19 har varit hög när de som drabbats varit över 80 år gamla, anser vi oss föranledda att betona vikten av att ett par försiktighetsåtgärder vidtas.

Det har i Sverige alltid varit en grundläggande rekommendation att man ska undvika kontakt med andra om man har symptom på pågående infektion. Och detta har förstås i allra högsta grad gällt inom äldreboenden. Problemet är emellertid att Covid-19 är en sjukdom som sprids även innan den smittade har symptom. De högsta virusnivåerna uppmäts i allmänhet dygnet innan och dygnet efter symptomdebut, och de flesta internationella skattningar ger vid handen att mer än 40 procent av smittöverföringen sker från symptomfria.² En viktig förklaring till detta är förstås inte bara de potentiellt höga virusnivåerna, utan också att man utan symptom förhåller sig annorlunda gentemot omgivningen, och ofta är mer oförsiktig. I och med att besöksförbuden på äldreboendena nu hävs är det därför alldeles särskilt angeläget att man tar höjd för denna asymptomatiska smitta.

Det finns några åtgärder man kan vidta för att söka begränsa denna risk:

Den första, och uppenbara, är att minimera kontakterna mellan besökande och andra boende än dem de kommit för att besöka.

Självklart ska man vara symptomfri när man besöker äldreboendet och där ingår även milda symptom som förlust av lukt eller smak och orolig mage. Man ska heller inte besöka ett äldreboende om man under de senaste dagarna har träffat någon som har symptom på infektion.

Om man delar hushåll med eller är nära någon som har haft konstaterad Covid-19 bör det ha gått minst en vecka sedan kontaktens tillfrisknande, och man ska själv därefter ha PCR-testat sig.

Överlag vore den mest direkta metoden att minska risken för symptomfri spridning om de besökande kunde PCR-testa sig innan de anländer till äldreboendet. Det finns dock just nu svårigheter att genomföra detta som en generell åtgärd: Efterfrågan på tester är idag större än kapaciteten i stora delar av Sverige, vilket medför långa väntetider både för testet och för svaret. Dessutom avråds symptomfria från att låta testa sig, för att inte ytterligare belasta systemet. Ett snabbbehandlingsförfarande inför besök på äldreboende vore möjligen en framkomlig väg.

En annan mycket viktig, och synnerligen enkel, åtgärd för att minska smittrisen från symptomfria är obligatoriskt munskydd, framför allt för den besökande, men helst också för den boende. De flesta länder i världen har idag antingen munskyddsrekommendationer eller munskyddskrav i situationer där det är svårt att hålla avstånd – och givetvis inom vård och omsorg. En sådan rekommendation finns ännu inte i Sverige. De studier som har genomförts under det senaste halvåret har dock tydligt visat att även ett enkelt munskydd är ett effektivt sätt att begränsa virusspridning från en smittad, medan det krävs mer avancerade

munskydd (som ffp2) för att skydda sig själv mot smitta. Om samtliga närvarande bär munskydd begränsas smittspridningen påtagligt.³

Risken för SARS-CoV-2 smitta i olika situationer

Gäller endast symtomfria individer

Med munskydd, kort kontakt-tid						
	Få personer			Många personer (trångt)		
	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation
Tyst	låg	låg	låg	låg	låg	medium
Talar	låg	låg	låg	låg	låg	medium
Ropar, sjunger	låg	låg	medium	medium	medium	hög

Med munskydd, längre kontakt-tid						
	Få personer			Många personer (trångt)		
	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation
Tyst	låg	låg	medium	låg	medium	hög
Talar	låg	låg	medium	medium	medium	hög
Ropar, sjunger	låg	medium	hög	medium	hög	hög

Utan munskydd, kort kontakt-tid						
	Få personer			Många personer (trångt)		
	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation
Tyst	låg	låg	medium	medium	medium	hög
Talar	låg	medium	medium	medium	hög	hög
Ropar, sjunger	medium	medium	hög	hög	hög	hög

Utan munskydd, längre kontakt-tid						
	Få personer			Många personer (trångt)		
	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation	Utomhus, god ventilation	Inomhus, god ventilation	Dålig ventilation
Tyst	låg	medium	hög	medium	hög	hög
Talar	medium	medium	hög	hög	hög	hög
Ropar, sjunger	medium	hög	hög	hög	hög	hög

Risk för smitta låg  medium  hög 

Vi vill med detta uppmana ansvariga för äldreården, enskilda aktörer, och även framtida besökare till äldreboendena att på alla sätt medverka till att smittspridningen fortsatt hålls låg inför besöksförbudets hävande. Det är synnerligen önskvärt att minimera riskerna för en upprepning av vad som hände i våras. Och även om smittspridningen i samhället just nu är betydligt lägre än den var då, så finns det risk att den tar fart när den sociala distanseringen minskar, under senhösten och vintern.

Med ovanstående relativt enkla åtgärder kommer risken att smitta nära och kära att vara minimal.

Nele Brusselaers, docent i klinisk epidemiologi, Karolinska institutet

Fredrik Elgh, professor i virologi, Umeå universitet

Bo Lundbäck, senior professor i lungsjukdomarnas kliniska epidemiologi, Göteborgs universitet

Anders Vahlne, professor emeritus i klinisk virologi, Karolinska institutet

För Vetenskapsforum Covid-19

vetcov19.se

¹ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2020/september/forslag-om-att-besoksforbudet-pa-sarskilda-boenden-ska-upphora/>

² <https://www.acpjournals.org/doi/full/10.7326/M20-3012>

³ <https://www.bmj.com/content/bmj/370/bmj.m3223.full.pdf>