

Undvik fysisk kontakt

Undvik att ha nära kontakt med andra än de du bor med. Med nära kontakt menas 1–1,5 meters avstånd och att kontakten pågår mer än 15 minuter.

- Avstå från fester, middagar, afterwork och andra privata tillställningar.
- Du kan besöka hälso- och skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad, exempelvis massage, frisör eller skönhetsvård, om det kan göras på ett säkert sätt. Den som driver verksamheten ska underlätta för alla att följa råden.
- Idrottsaktiviteter kan utövas om det kan göras på ett säkert sätt utan nära kontakt.
- Nödvändig närkontakt, som vid vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av rådet.

Tack för att du bidrar till att bromsa smittspridningen!



Läs mer på 1177.se
eller scanna QR-koden

