

Skärpta allmänna råd för alla i Sverige



Från den 14 december och tillsvidare gäller nationella allmänna råd för Sveriges befolkning, andra som befinner sig i Sverige och för verksamheter.

Ditt eget ansvar

En sak som nu ännu tydligare poängteras i råden är att: **Du har ett personligt ansvar.** Du är skyldig att vidta försiktighetsåtgärder för att skydda dig själv och andra mot spridning av covid-19. Du ska själv tänka igenom hur du kan undvika att bli smittad och hur du kan undvika att smitta andra. Du ska visa hänsyn till dina medmänniskor, vilket är särskilt viktigt i förhållande till personer i riskgrupper.

För att undvika spridning av covid-19 bör du som tidigare

- Stanna hemma vid symtom på covid-19.
- Tvätta händerna ofta och noggrant eller använda handdesinfektion.
- Hålla dig informerad om särskilda rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och den regionala smittskyddsläkaren.

Begränsa nya nära kontakter

Du bör begränsa nya nära kontakter genom att endast umgås med de personer som du normalt träffar, t.ex. de du bor tillsammans med eller med några få vänner eller närstående utanför hushållet. Om du träffar andra personer än de i din mindre krets, bör ni undvika att vara nära varandra och helst umgås utomhus.

Hålla avstånd till andra och undvika miljöer med trängsel

Du bör hålla avstånd till andra människor. Du bör undvika platser som t.ex. butiker, köpcentrum och kollektivtrafik, om det är trängsel där. Du bör om möjligt handla ensam och inte vistas i t.ex. butiker längre tid än nödvändigt.

Kämpa på - tillsammans grejar vi detta!

Arbeta hemifrån så ofta det är möjligt

Om det är möjligt ska du komma överens med din arbetsgivare om att arbeta hemifrån. Om det inte går bör du försöka anpassa dina arbetstider så att du kan undvika trängsel i kollektivtrafiken och på arbetsplatsen. När du är på arbetsplatsen bör du hålla avstånd till andra vid exempelvis möten, i fikarum och omklädningsrum.

Resa på ett sätt som minimerar risken för smitta.

Du bör resa på ett sätt som minimerar risken för smitta. I första hand bör du undvika att åka med kollektivtrafik. Vid längre resor bör du undvika att träffa nya kontakter under resan eller på resmålet samt ha möjlighet att resa hem alternativt isolera dig om du får symtom.

Bedriva idrotts- och fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan. Du bör dock bedriva aktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta.

Alla verksamheter har också ett ansvar.

Alla verksamheter (företag, föreningar, arbetsplatser, kollektivtrafik, handel m.fl.) i Sverige ska säkerställa att de vidtar lämpliga åtgärder för att undvika smittspridning av covid-19.

Läs mer

www.folkhalsomyndigheten.se
www.krisinformation.se

Information från badhuset

TorsbyBadet och Sysselebadet stänger helt fram till och med söndag 10 januari med anledning av pandemin. Receptionen på de båda baden håller dock öppet för försäljning och annat 15 dec, 17 dec, 22 dec kl. 11 -18. Gymmen är fortsatt öppna för medlemmar, ingen drop-in träning.