



## Tillsammans minskar vi risken för smittspridning

- Du som känner minsta symtom eller tecken till sjukdom ska inte delta i någon aktivitet med andra till dess att du varit frisk i två dagar. Vid konstaterad covid-19 ska du ha varit frisk en vecka innan återgång i fysisk aktivitet. Kontakta någon av våra ledare direkt om du inte känner dig frisk. Detta gäller såväl före samlingen som under samlingen.
- Tvätta händerna med tvål och vatten så ofta du får chansen. Om inte möjlighet finns till detta så använd handsprit. Ha med en liten flaska handsprit för eget bruk.
- Undvik att ta dig själv i ansiktet med händerna.
- Om du nyser eller hostar – gör detta i papper eller i armvecket. Undvik att spotta.
- Vid resa till aktivitet – undvik trängsel exempelvis i kollektivtrafiken.
- När du hälsar på dina vänner – inga handhälsningar eller kramar. Detsamma gäller exempelvis vid målfirande.
- Håll avstånd på 1 – 2 meter till andra vid samlingar, köer e t c.
- När du umgås med andra – gör det helst utomhus, inte på era rum.
- Undvik trängsel vid ombyte och dusch.
- Dela inte material såsom vattenflaskor, kläder, handdukar med andra.