



Allmänna råd Norrbotten

Från 10 november



Undvik om möjligt att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor tillsammans med

Det innebär bland annat en avrådan från att arrangera eller delta i en fest eller liknande socialt umgänge. Du bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra, som kontaktsporter eller hälso- eller skönhetsvård som inte är medicinskt motiverad.



Avstå från att vistas i inomhusmiljöer som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym

Nödvändiga besök i exempelvis livsmedelsbutiker och apotek kan göras.



Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar

Detta gäller dock inte idrottsträningar för barn och unga födda 2005 eller senare.



Avstå från att göra onödiga resor

Resor inom eller mellan regioner kan bidra till att öka smittspridningen eftersom man ofta träffar nya personer, vilket leder till att nya smittkedjor startas. Du bör därför, så långt som möjligt, avstå från sådana resor. Detta råd är inte tänkt att hindra människor från att exempelvis ta sig till arbete, studier/sysselsättning eller den vård som kräver att man är på plats.

