

# Tillsammans kan vi bromsa smittan!



Folkhälsomyndigheten

Det är allas ansvar att hindra spridningen av **COVID-19**.

## Här kommer några viktiga saker som alla kan göra:



**Stanna hemma även om du bara känner dig lite sjuk. Håll dig informerad om särskilda rekommendationer.**



**Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder, eller använd handdesinfektion.**



**Begränsa nya nära kontakter. Umgås bara med de som du brukar träffa, till exempel de du bor med eller några få vänner och närstående.**



**Håll avstånd till andra både inomhus och utomhus, och undvik miljöer med trängsel. Handla ensam om du kan.**



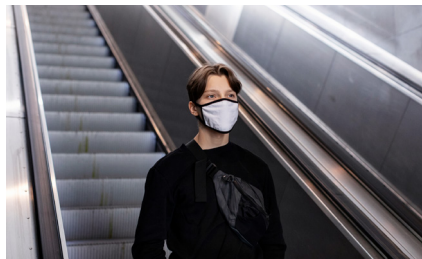
**Arbeta hemifrån om du kan. Om du är på arbetsplatsen, håll avstånd till andra vid till exempel möten, i fikarum och omklädningsrum.**



**Res på ett sätt som minimerar risken för smitta. Gå, cykla eller använd andra alternativ till kollektivtrafik, om det är möjligt.**



**Undvik att träffa nya kontakter under längre resor och på resmålet. Se till att du kan isolera dig eller ta dig hem smittsäkert om du får symptom på COVID-19.**



**Använd munskydd när du reser med kollektivtrafik där du inte kan boka plats. Det gäller vardagar kl. 7-9 och 16-18 och om du är född 2004 eller tidigare.**



**Minimera risken för smitta vid idrotts- och fritidsaktiviteter. Håll avstånd, var utomhus, dela inte utrustning, undvik omklädningsrum, ha mindre grupper, etc.**

Detta är en **sammanfattning** av Föreskrifter om ändring i Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd (HSLF-FS 2020:12) om allas ansvar att förhindra smitta av COVID-19 m.m. De nya allmänna råden trädde i kraft den 14 december 2020 och gäller till och med den 30 juni 2021. Smittskyddsläkare kan utfärda lokala och regionala rekommendationer. På webbplatsen [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) finns samlad information om rekommendationer i olika regioner.

Källa: Folkhälsomyndigheten