

Allvarligt läge – följ skärpta rekommendationer!

På grund av hög smittspridning av covid-19 har Västerbotten skärpta rekommendationer.

Det här gäller för alla i Västerbotten:

Umgås med få människor

Du kan umgås med personer som du normalt träffar. Om du träffar andra personer än de i din närmaste krets, bör ni hålla fysiskt avstånd. Umgås helst utomhus och tänk på att hålla avstånd även där.

Undvik platser om det är risk för trängsel

Det kan vara exempelvis kollektivtrafik, köpcentrum och butiker. Handla på tider när få andra personer finns i butiken. Du bör vistas i butiken så kort tid som möjligt och helst handla ensam.

Fortsätt att arbeta hemifrån så ofta du kan

Kan du inte jobba hemifrån så bör du undvika trängsel, hålla avstånd och träffa så få personer som möjligt. Det gäller även i fikarum och personalrum. Om du har luftvägssymtom eller andra tecken på covid-19, även lindriga – stanna hemma.

Gör inga onödiga resor

Du som vistas i Västerbotten ska inte göra onödiga resor i eller utanför regionen. Om du måste resa, gör det då så smittsäkert som möjligt. Var noga med att du kan ta dig hem på ett säkert sätt om du skulle få symtom.

Använd munskydd i kollektivtrafiken

Är du född 2004 eller tidigare bör du alltid använda engångsmunskydd i kollektivtrafiken. Det gäller alla tider på dygnet och så länge som det finns en utbredd spridning i Västerbotten.

Använd engångsmunskydd i inomhusmiljö

Om du inte kan undvika nära kontakt med andra och du träffar personer utanför din närmaste krets ska du använda munskydd. Men munskydd ersätter inte regeln om att undvika nära kontakt och att hålla avstånd i alla situationer där det går. I förskola, grund- och gymnasieskola gäller fortfarande att munskydd bara rekommenderas i de specifika situationer då vuxna inte kan hålla avstånd.

Kom ihåg att också fortsätta följa de nationella råden

Läs mer på: 1177.se/vasterbotten/nya-rekommendationer

Information in other languages: 1177.se/vasterbotten/covid-19-other-languages

Tillsammans bromsar vi smittan!
#mittvalgörskillnad