



# Skärpta råd för dig i Västerbotten

## Undvik att umgås med andra

Om möjligt, träffa inte andra personer än de som du bor tillsammans med eller ett fåtal utvalda. Det innebär att du inte ska gå på eller ordna fester eller liknande sociala aktiviteter. Begränsa även dina fysiska kontakter på jobbet. Nödvändig närkontakt, som till exempel vid vårdbesök och medicinska undersökningar, omfattas inte av råden.

## Res inte

Undvik resor inom och utanför Västerbotten. Om du måste resa är det viktigt att du gör det på ett säkert sätt genom att du begränsar nya kontakter så mycket som möjligt.

## Besök inte allmänna platser

Vistas inte i inomhusmiljöer där människor samlas, så som butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Nödvändiga besök i till exempel livsmedelsbutiker och apotek kan göras, men tänk på att hålla avstånd.

## Gå inte på evenemang och aktiviteter

Delta inte i till exempel möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Det är särskilt viktigt att du undviker idrottsträningar inomhus och gemensamma omklädningsrum. Detta råd gäller inte idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare.



Läs mer på [1177.se/skarpta-rad-vasterbotten](https://1177.se/skarpta-rad-vasterbotten)