



## Upplands Ishockeyförbunds rekommendationer i samband idrottsevenemang, träning gällande Coronavirusets utbredning.

---

### **Ishockeyföreningar**

**Föreningar ombeds att hålla sig uppdaterade via [folkhälsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)** och kan uppmana personer/publik/spelare/ledare/medarbetare som varit i något av dessa områden den senaste tiden att inte besöka ishockeyevenemang/-träningar/-matcher.

### **Tacka efter match**

Spelarna ombeds att tacka efter match genom att stöta handskar mot varandra istället för att avtacka med traditionell handskakning.

### **Resor**

När det gäller resor, internationella ishockeyturneringar och liknande följder vi Utrikesdepartementets reseinformation som finns på: <https://www.regeringen.se/uds-reseinformation/ud-avrader/>

### **Allmänna råd från Folkhälsomyndigheten:**

- En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ansiktet eller ögon samt att undvika nära kontakt med sjuka människor.
- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, före måltid, mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.
- Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.
- Stanna hemma när du är sjuk för att undvika att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

Vi fortsätter att följa utvecklingen och uppmanar att aktivt inhämta och följa information via:

Folkhälsomyndigheten: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/>