

# Tillsammans kan vi bromsa smittan!



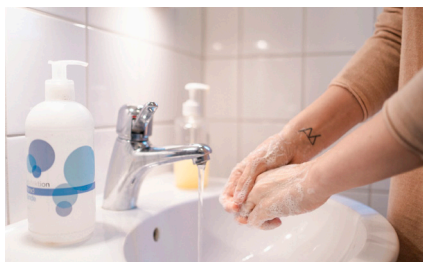
Folkhälsomyndigheten

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

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



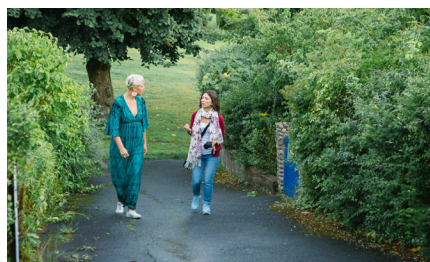
**Stanna hemma även om du bara känner dig lite förkyld.**



**Tvätta händerna ofta med tvål och vatten i minst 20 sekunder.**



**Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.**



**Om det är möjligt, gå, cykla eller använd andra alternativa färdssätt.**



**Välj ett färdmedel där du kan boka plats eller ett där du kan undvika trängsel.**



**Håll avstånd till andra på bussen, tunnelbanan, spårvagnen och andra allmänna färdmedel.**



**Undvik att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas eller bröllop.**



**Håll avstånd till andra på idrottsplatser, badhus och gym och undvik att byta om i allmänna omklädningsrum.**



**Är du 70 år eller äldre är det extra viktigt att du undviker platser där människor samlas och att du begränsar dina fysiska kontakter.**

Detta är en sammanfattning av Ändring i föreskrifterna och allmänna råden (HSLF-FS 2020:12) om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19 m.m. De nya allmänna råden träder i kraft den 13 juni 2020.

Källa: Folkhälsomyndigheten