



## VIGTIG INFORMATION

**Selv om hverdagen kan virke normal, er coronasmitten stadig blandt os.**

**Og smitten stiger, når vi ikke passer på.**

**Derfor får du her de vigtigste råd til, hvad du skal gøre for at passe på dig selv og andre.**

**Hvis du har spørgsmål, ring til vores hotline.**

**70 20 02 33**

### Afstand

- Undgå håndtryk og kram.
- Hold minimum 1 meters afstand til personer, du ikke bor sammen med.

Det gælder for eksempel, når du er ude at handle, når du henter dine børn, når du er på arbejde og når du er til fest eller ses med dine venner.

### Håndhygiejne

- Vask dine hænder i et minut eller brug håndsprit.
- Gør det, når du kommer og går til dit hjem, din arbejdsplads eller andre steder.
- Gør det, når du skal lave mad, inden du skal spise og når du har pudset næse. Og selvfølgelig – som du plejer – når du har været på toilettet.

### Bliv hjemme, når du er sløj

- Bliv hjemme, hvis du føler dig sløj – fx når du har feber, ondt i halsen eller hoster.
- Kontakt din læge eller ring til 1813 for at høre, om du skal testes for coronavirus.

### Luft ud

- Åbn vinduer og døre i 10 minutter både morgen, middag og aften.

Når du laver gennemtræk i hjemmet, skifter du luften ud – det gælder også, hvis der er coronavirus i luften.

