

Råd för att minska smittspridning i Östergötland

Skärpta råd i Östergötland gäller tills 19 november, men kan förlängas. Råden gäller för dig som bor i eller besöker Östergötland.

Ta ditt ansvar och hjälpa till att minska smittspridningen genom att följa råden:

- **Undvik att vara i en inomhusmiljö där det finns risk för trängsel, till exempel affärer och köpcentrum.** Du kan fortfarande besöka en affär om du måste, till exempel apotek eller livsmedelsaffär. Undvik miljöer och platser där många vistas samtidigt, till exempel idrottsanläggningar, gym och badhus. Överväg andra alternativ för träning och motion.
- **Undvik att umgås med andra personer än de som du bor med.** Undvik att ordna eller delta i fester och andra privata tillställningar. Risken för att bli smittad ökar när du träffar andra utöver de som du bor med. Nödvändig närbkontakt, exempelvis vårdbesök, omfattas inte av råden. Det är dock viktigt att tänka på att den som har symptom som kan vara covid-19 ska undvika all nära kontakt med andra.
- **Du som är över 15 år avråds från all sorts idrottsverksamhet.** Alla oavsett ålder, avråds från att arrangera eller delta i idrottstävlingar och cuper där många möts och där resor är nödvändiga.
- **Du som driver verksamhet eller företag ska minimera antalet besökare vid samma tidpunkt, till exempel genom att anpassa öppettiderna och erbjuda digitala alternativ om det är möjligt.** Se till att inte trängsel uppstår. Undvik att ordna aktiviteter där många människor samlas. På restauranger och serveringsställen gäller Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd. Avståndsmarkeringar och ommöbleringar i lokalen ska göras för att trängsel ska undvikas.
- **Du som arbetsgivare ska göra det möjligt för personal att arbeta hemifrån när det går och uppmana till det.** Undvik tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten. Underlätta för medarbetare att arbeta hemma. Undvik fysiska möten där många personer samlas.