

Gäller från och med 12 april.

Regionala rekommendationer för dig i Västernorrland



Använd munskydd i offentliga inomhusmiljöer

Munskydd bör användas av dig född 2004 och tidigare vid resor med kollektivtrafiken oavsett tid på dygnet och när du vistas i offentliga inomhusmiljöer där risk för trängsel finns. Exempel på offentliga inomhusmiljöer är köpcentra, butiker, apotek och serviceställen som bensinstationer och frisersalonger.



Avstå från att göra onödiga resor

Du bör avstå från onödiga resor, både inom och utanför länet. Nödvändiga resor ska göras så smittsäkert som möjligt. Om du får symtom ska du kunna ta dig hem på ett säkert sätt.

De regionala rekommendationerna är en förstärkning av de gällande nationella råden:

- Stanna hemma om du känner dig sjuk.
- Tvätta händerna ofta.
- Begränsa dina kontakter med andra.
- Håll avstånd till andra människor.
- Arbeta hemifrån om du kan.
- Minimera risken för smitta vid idrotts- och fritidsaktiviteter.
- Res smittsäkert. *Detta råd är nu skärpt i Västernorrland enligt text ovan.*
- Använd munskydd i kollektivtrafik där du inte kan boka plats. *Detta råd är nu skärpt i Västernorrland enligt text ovan.*