

# Skärpta Råd

Spridningen av covid-19 har ökat dramatiskt i Västernorrland. Därför har Folkhälsomyndigheten beslutat om skärpta råd. Alla behöver förändra sitt beteende för att bromsa spridningen av Covid-19.

## - Res inte

Undvik resor inom och utanför Västernorrland.

## - Undvik att umgås med andra

Om möjligt träffa inte andra personer än de du bor tillsammans med.

## - Besök inte allmänna platser

Vistas inte i inomhusmiljöer där människor samlas.

## - Gå inte på evenemang

Delta inte på möten, konserter, idrottsträningar, matcher och tävlingar. Särskilt viktigt att du undviker träning inomhus och gemensamma omklädningsrum. Rådet gäller INTE träningar för barn födda 2005 eller senare.

**Mer information hittar du på**

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

[www.solleftea.se/corona](http://www.solleftea.se/corona)

[www.rvn.se](http://www.rvn.se)

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Eller ring 113 13

**Sollefteå**  
- EN KRAFTFULL KOMMUN