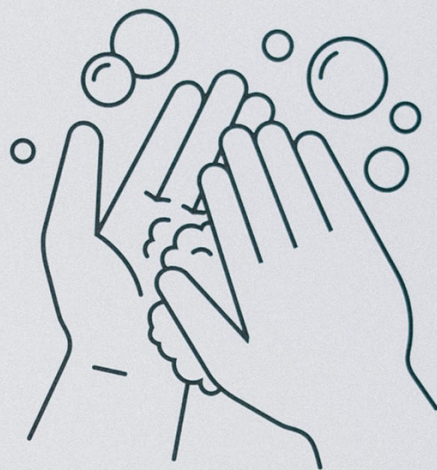


Skärpta råd



Sollefteå
– EN KRAFTFULL KOMMUN

Skärpta råd i Västernorrlands län

Spridningen av covid-19 ökar i hela länet. Läget är allvarligt och för att bromsa smittan krävs ett förändrat beteende. Därför inför Folkhälsomyndigheten skärpta allmänna råd för alla som bor eller vistas i Västernorrland. Det gäller både för invånare, verksamheter och arbetsgivare.

De skärpta råden gäller till och med den 13 december, men de kan komma att gälla under en längre tid beroende på hur smittspridningen utvecklas. Vi måste göra allt vi kan för att bromsa smittspridningen i samhället samt skydda äldre och personer som löper störst risk för att bli svårt sjuka.

Undvik att umgås med andra

Om möjligt träffa inte andra personer än de som du bor tillsammans med. Du som bor ensam kan välja ut några få personer i din närhet att umgås med. Rådet innebär bland annat att du inte ska gå på eller ordna fester eller liknande sociala aktiviteter. Om du är på jobbet behöver du begränsa dina fysiska kontakter även där. Nödvändig närkontakt, som vid exempelvis vårdbesök omfattas inte av råden.

Res inte

Undvik resor inom och utanför Västernorrland. Om du måste resa är det viktigt att du gör det på ett säkert sätt, till exempel genom att alltid hålla avstånd till andra och att träffa så få nya personer som möjligt.

Besök inte allmänna platser

Vistas inte i inomhusmiljöer där människor samlas. Det gäller till exempel butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, badhus och gym. Du kan fortfarande handla i matbutiker och på apotek när du behöver det, men tänk på att hålla avstånd.

Gå inte på evenemang och aktiviteter

Delta inte på möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher, tävlingar eller andra aktiviteter. Det är särskilt viktigt att du undviker idrottsträningar inomhus och gemensamma omklädningsrum. Rådet gäller inte idrottsträningar för barn och ungdomar födda 2005 eller senare.



Fortsätt följa de allmänna råden

För att bromsa smittan är det viktigt att du också fortsätter att följa de allmänna råden.

Du ska:

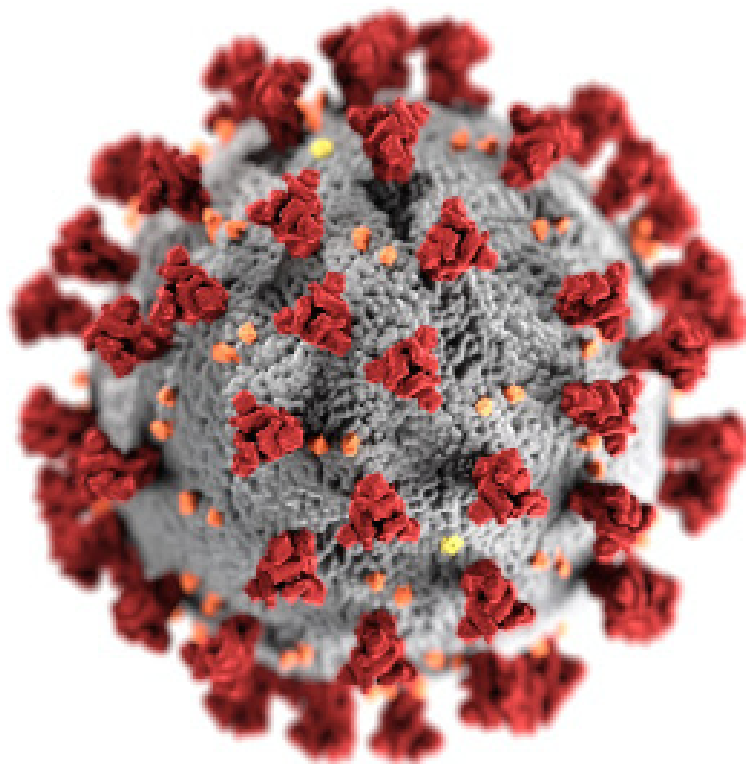
- Tvätta händerna. Ofta.
- Håll avstånd. Både inomhus och utomhus.
- Stanna hemma när du är sjuk.
- Testa dig om du har symtom.

Råd för verksamheter och arbetsplatser

Det här gäller för verksamheter och arbetsplatser i Västernorrland

Verksamheter ska underlätta för alla att följa råden. Till exempel ska de begränsa antalet besökare vid samma tidpunkt.

Arbetsgivare ska göra det möjligt för anställda att följa råden. Exempelvis ska de uppmana till och erbjuda utökade förutsättningar att arbeta hemifrån samt skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten.



Frågor och svar om de skärpta råden

Vad är skillnaden mellan de nya skärpta råden och Folkhälsomyndighetens tidigare råd?

Folkhälsomyndighetens allmänna råd – att tvätta händerna, stanna hemma när du är sjuk, att hålla avstånd och att provta dig om du har symtom – är kvar. De skärpta allmänna råden finns i län där läget är extra allvarligt. Råden är anpassade för dig i Västernorrlands län.

Kan jag bara umgås med de jag bor med?

Ja. De personer som du bor med kan du umgås med som vanligt. Bor du ensam är rådet att umgås med ett par nära vänner.

Kan jag bjuda hem vänner på middag eller fika?

Nej. Umgås bara med de personer som du bor med. Bjud inte hem andra även om ni bara är ett fåtal personer. Planera hellre att ses utomhus och håll avstånd.

Kan jag åka med kollektivtrafiken?

Ja. Men det är bra om du som kan väljer andra alternativ så att de som måste åka kollektivt kan resa på ett säkrare sätt.

Hur är det med oss som måste åka buss till jobbet och bussarna är fulla med folk?

De som har hand om trafiken försöker öka antalet avgångar där det är möjligt. Alla i samhället måste hjälpas åt att försöka använda andra alternativ vid resor, så att de som inte har något annat val kan resa tryggare.

Kan jag gå på gym eller badhus?

Nej. Just nu avråder regionen från att besöka gym eller badhus. Träna istället utomhus, om du har möjlighet. Det är lika viktigt som tidigare att röra på sig, gärna i dagsljus om du kan.

Kan jag gå på museum eller bibliotek?

Nej. Just nu avråder regionen från att besöka muséer och bibliotek.

Kan barnen träna som vanligt?

Ja. Barn och unga födda 2005 eller senare kan fortsätta träna sina idrotter som vanligt. Men matcher och större cuper ska även barn och unga avstå ifrån. Fysisk aktivitet är viktigt för hälsan, och därför är det bra om barnen i så stor utsträckning som möjligt kan fortsätta med sina vanliga aktiviteter.

Kan mina barn umgås med andra barn på fritiden om de går i samma klass? Om de får gå på träningspass ihop.

Skola och träningsaktiviteter har fått en särskild prioritering. I övrigt ska man huvudsakligen umgås tillsammans med de man bor med. Även om barnen träffas i förskola eller skola på dagarna så ska vi undvika att umgås med andra familjer inomhus.

Frågor och svar på om de skärpta råden

Vad gäller för mig som går i gymnasiet?

Du omfattas av samma allmänna råd som andra till exempel att stanna hemma när du är sjuk och i huvudsak umgås med de du bor tillsammans med. Det är prioriterat att kunna gå i skolan och skolan har ansvar för att göra de anpassningar som är möjliga för att undvika trängsel.

Kan jag besöka shoppingcenter och butiker?

Nej. Just nu avråder regionen från att besöka shoppingcenter, butiker eller gallerior. Du kan handla i matbutiker och apotek när du behöver det. Om du har möjlighet är det bra om du handlar ensam för att minska risken för smittspridning.

Ska jag undvika att söka vård för annat än covid-19?

Nej. Du ska inte tveka att söka vård som vanligt. Det finns hjälp att få, och vården har rutiner som innebär att besöken ska vara säkra från smitta. Det är också viktigt att du fortsätter att gå på den screening du kallas till, till exempel screening för bröstcancer och livmoderhalscancer.

Vad kan jag göra mer förutom att följa råden?

Det finns mycket du kan göra. Visa till exempel att du finns där för personer i din närhet som du inte kan umgås med fysiskt. Risken för våld i nära relationer ökar när fler isolerar sig. Det gäller också för psykisk ohälsa. Ett telefonsamtal kan betyda mycket.

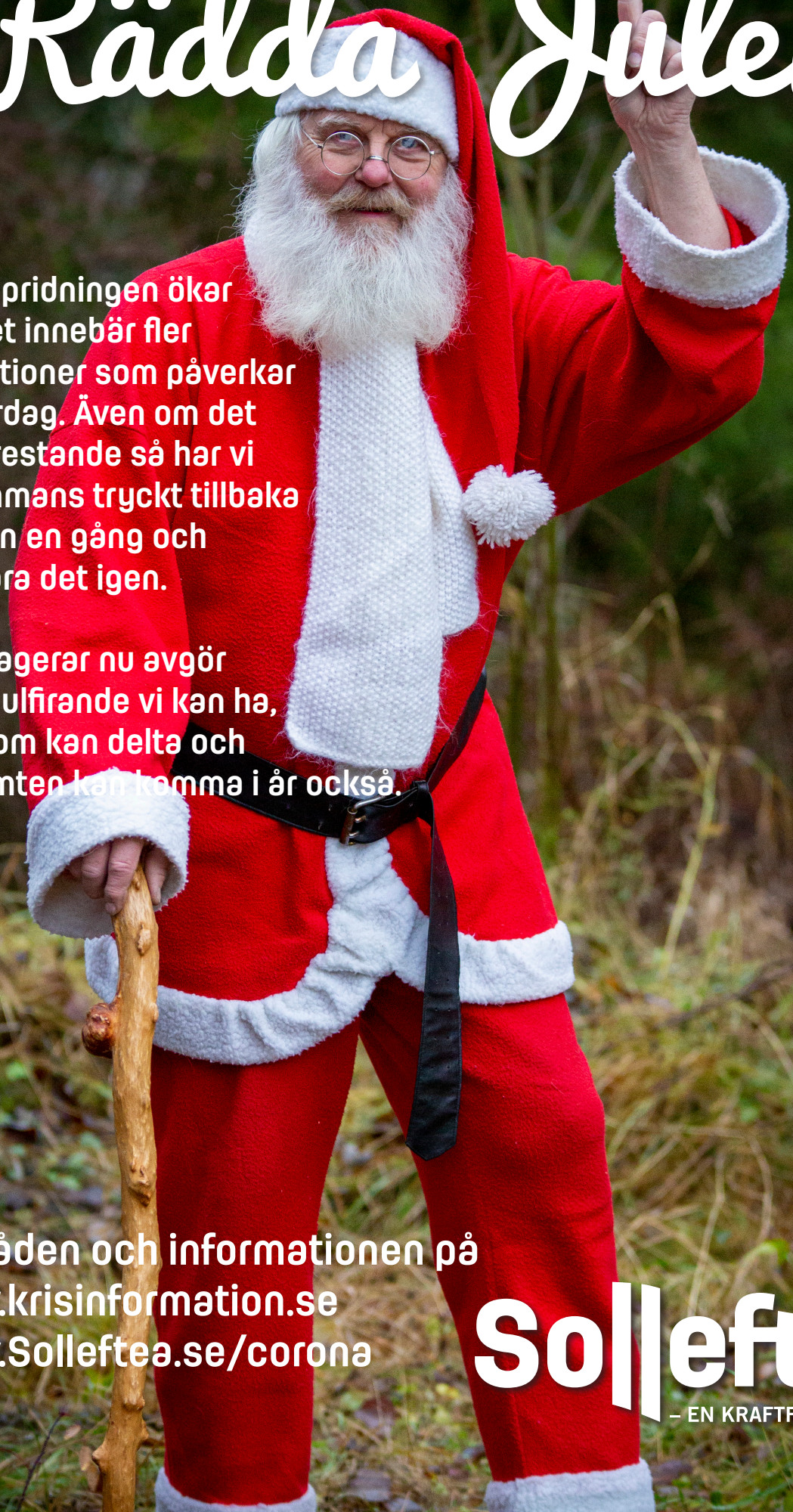
Jag har delad vårdnad. Hur påverkas barn som har två hem av rådet att bara umgås med personer man bor med?

Har barn två familjer som hen bor med så kan barnet umgås med båda familjerna.

Vad betyder en publikgräns på 50 personer?

Länsstyrelsen Västernorrland har beslutat att inte fler än 50 personer får samlas på allmänna sammankomster och offentliga tillställningar. Polisen har rätt att ställa in eller avbryta en allmän sammankomst eller offentlig tillställning om den har fler än 50 deltagare.

Rädda Julen



Smittspridningen ökar och det innebär fler restriktioner som påverkar vår vardag. Även om det är påfrestande så har vi tillsammans tryckt tillbaka smittan en gång och kan göra det igen.

Hur vi agerar nu avgör vilket julfirande vi kan ha, vem som kan delta och om tomten kan komma i år också.

Följ råden och informationen på
www.krisinformation.se
www.Solleftea.se/corona

Sollefteå
– EN KRAFTFULL KOMMUN