



# Allmänna råd

Grunden för kommunens ageranden bygger på *Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid 19 mm. (HSLF-FS 2020:12)*. Att det heter allmänna råd innebär inte att vi kan välja att bortse från dem. Istället är de att betrakta som skarpa riktlinjer som vi alla ska följa. Vi har här valt ut några allmänna råd som du som medborgare behöver känna till. Hjälp oss även att sprida detta vidare samt agera så att råden efterföljs. På det sättet har vi bäst förutsättningar att ta oss igenom krisen på ett bra sätt.

## Personligt ansvar

Var och en i Sverige har ett ansvar att förhindra spridning av covid-19. För att begränsa smittspridningen bör alla:

1. vara noggranna med sin handhygien och ofta tvätta händerna med tvål och vatten i minst 20 sekunder,
2. hålla avstånd till varandra inom- och utomhus på platser där människor samlas, som t.ex. butiker, köpcentrum, museer, bibliotek, servicekontor och väntrum,
3. hålla avstånd till varandra i kollektivtrafiken och i andra allmänna färdmedel,
4. avstår från att delta i större sociala sammanhang som fester, begravningar, dop, kalas och bröllop,
5. på idrottsplatser, badhus, gym och i andra träningslokaler hålla avstånd till varandra och undvika att byta om i allmänna omklädningsrum,
6. undvika att resa i rusningstid och
7. avstå onödiga resor.

## Personer över 70 år och andra riskgrupper

För att undvika spridning av covid-19 bör personer över 70 år och de som tillhör andra riskgrupper utöver vad som anges under Personligt ansvar.

1. begränsa sina sociala kontakter,
2. undvika att åka med kollektivtrafik och andra allmänna färdmedel och
3. undvika att handla i butiker som apotek och matvarubutiker eller vistas på andra platser där människor samlas.

## Personer som är smittade

För att skydda andra från smitta bör den som vet att hen är smittad eller som har symtom på covid-19

1. stanna hemma och
2. undvika sociala kontakter.

## Arbetsplatser

För att undvika spridning av covid-19 bör arbetsgivare se till att personal, om det är möjligt

1. håller avstånd från varandra,
2. regelbundet kan tvätta sina händer med tvål och vatten eller annars använda handsprit,
3. arbeta hemifrån,
4. undviker onödiga resor i arbetet och
5. kan anpassa sina arbetstider för att undvika att resa i rusningstid.

## Handel

För att undvika spridning av covid-19 inom handeln bör köpcentrum, affärer, varuhus, butiker och liknande verksamheter

1. begränsa antalet kunder som vistas i en lokal samtidigt,
2. ta fram alternativa lösningar till kassaköer eller anvisa hur långt kunderna bör stå mellan varandra.

## Föreningar

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar

1. om det är möjligt skjuta upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomföra dem digitalt, samt
2. undvika andra möten eller genomföra dem digitalt.

## Idrottsföreningar

För att undvika spridning av covid-19 bör idrottsföreningar

1. se till att närkontakt mellan idrottsutövare undviks
2. när det är möjligt hålla träningar och andra idrottsaktiviteter utomhus
3. skjuta upp matcher, träningsmatcher, tävlingar och cuper,
4. begränsa antalet åskådare eller på annat sätt undvika trängsel, och
5. se till att onödiga resor i samband med idrottsutövande undviks.

## Kontakta oss om du har frågor

[www.vastervik.se](http://www.vastervik.se)  
[www.facebook.com/vastervikskommun](https://www.facebook.com/vastervikskommun)  
0490-25 40 00  
[info@vastervik.se](mailto:info@vastervik.se)

Du hittar hela dokumentet på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se) eller på [vastervik.se/allmannarad](http://vastervik.se/allmannarad)