



Litt, mye eller helt avstand?

Ved å holde avstand
bremser vi korona (covid-19)

Hva må jeg huske på når jeg har karantene?

- Ikke gå på jobb eller skole
- Ikke ta offentlig transport
- Unngå besøk
- Du kan gå tur, men unngå å gå sammen med andre enn de du er i husstand med

Hva må jeg huske på når jeg er pålagt hjemmeisolering?

- Hold deg hjemme
- Hold helt avstand til de du bor sammen med
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad
- Vask overflater hyppig
- Få hjelp til å handle
- De du bor sammen med skal være i karantene