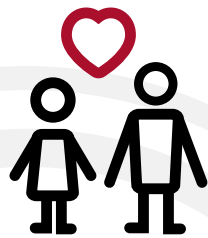


Litt, mye eller helt avstand i Valdres?



Råd for **BEFOLKNINGEN** generelt

- Dere som bor sammen kan være sammen som normalt.
- Du kan ha besøk, men få personer av gangen.
- Du kan gå ut, men hold avstand til andre mennesker.
- Friske barn kan være sammen i små grupper.
- Husk god hånd- og hostehygiene!
- Ikke håndhils eller klem andre enn de du bor sammen med.
- Vis omsorg, ikke stigmatiser eller steng noen ute.



Til deg som føler deg frisk, men er satt i **HJEMMEKARANTENE** etter reise, eller fordi du er nærkontakt til en med påvist covid-19

- Dere som bor sammen kan omgås normalt, men unngå besøk.
- Ikke gå på skole eller jobb.
- Ikke ta offentlig transport.
- Du kan gå tur med god avstand til andre mennesker.
- Du kan gjøre helt nødvendige ærender i matbutikk eller apotek.
- De du bor sammen med er ikke i karantene.
- Negativ test vil ikke forkorte karantene.
- Hvis du har en samfunnskritisk stilling er det mulig å bli delvis fritatt.
- Hvis du får symptomer på luftveisinfeksjon, skal du med en gang over i hjemmeisolering.



Til deg som har påvist covid-19 og er satt i **HJEMMEISOLERING**

- Du skal ikke gå ut av hjemmet.
- Hold helt avstand til de andre i hjemmet.
- Hvis mulig, bruk eget rom og bad.
- Vask overflater ofte.
- Noen må hjelpe deg å handle.
- Avtal med legen din hvordan du skal følge med på helsetilstanden din.
- De du bor sammen med skal være i karantene.



Til deg som har **LUFTVEISINFEKSJON** men ikke påvist covid-19

- Hold deg hjemme fra du merker symptomer på luftveisinfeksjon, til minst ett døgn etter at du er helt frisk.
- Hold avstand til andre i hjemmet.
- De du bor med er ikke i karantene, men de skal følge med på egen helse. Hvis de får symptomer, skal de holde seg hjemme.

Husk at det å holde avstand gjelder kun fysisk - vi kan ringe hverandre, sende en melding, gjøre noen en tjeneste og vise at vi bryr oss. Ta vare på hverandre!



Sør-Aurdal
kommune



Etnedal
kommune



Nord-Aurdal
kommune



Vestre Slidre
kommune



Øystre Slidre
kommune



Vang
kommune



VALDRES
skjerper sansane