

# Visa hänsyn i coronatider

## Använd ansiktsskydd

- i allmänna lokaler och fortskaffningsmedel på resor, tillställningar, hobbyer, i butiken och vid tjänster på platsen
- i idrottslokaler, utom då du idrottar
- i andra stadiets läroanstalter och i högskolor
- på daghemmet när du lämnar och hämtar ditt barn
- på arbetsplatser där säkerhetsavstånd, tillräckligt utrymme i lokalerna och andra arrangemang för tillräcklig hygien och säkerhet inte kan genomföras.

Rekommendationen gäller alla personer över 15 år, utom dem som inte kan använda ansiktsskydd av hälsoskäl.

## Begränsa dina nära kontakter med andra människor

- Ordna inte och delta inte i stora sammankomster. Coronaviruset har spridit sig på fester, samkväm, religiösa sammankomster och idrottsplanen och vid vistelse i köpcenter.
- Privata sammankomster med över 20 personer rekommenderas inte.
- Vid publikställningar med över 20 personer både inne och ute ska alla använda ansiktsmask och endast hälften av platserna får besättas.

## Följ karantänanvisningarna

- Följ anvisningarna för karantän om du väntar på att coronatestas eller väntar på resultatet av testet eller om du har exponerats för corona.
- Coronaviruset smittar lätt och därför är det viktigt att skydda sig ordentligt. Ta hand om dig, dina nära och kära och alla andra människor.

## Gå på coronatest

- Alla som har symtom som kan tyda på coronaviruset får och bör gå på test.
- Du kan själv boka en tid för testet på e-tjänsten [koronabotti.hus.fi/sv](https://koronabotti.hus.fi/sv)
- Esbo stads coronarådgivning svarar på tfn 09 816 346 00 mån-fre kl. 7-18. Under andra tider svarar jourhjälp, tfn 116 117.
- Du kan också göra en symtombedömning på adressen [www.omaolo.fi](https://www.omaolo.fi). Via tjänsten får du anvisningar som lämpar sig för dina symtom.

Mer information:

[www.esbo.fi/coronaviruset](https://www.esbo.fi/coronaviruset)

Anvisningar om coronaviruset på olika språk: [esbo.fi/coronainstruktioner](https://www.esbo.fi/coronainstruktioner)





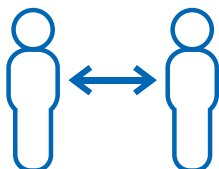
Tvätta händerna ofta. Tvätta händerna med tvål och/eller handsprit.



Hosta och nys i en engångsnäsduk eller i ärmen.



Rör dig inte bland andra människor om du ens har lindriga symtom.



Undvik trängsel och håll avstånd till andra. Håll säkerhetsavstånd och använd ansiktsskydd om du inte kan hålla avstånd.



Rör dig sparsamt i allmänna lokaler och undvik onödig kontakt med ytor (till exempel räcken) utanför hemmet. Smittan sprids lätt på platser där det rör sig många människor.