

Tilbage til hverdagen

-sammen på en ny måde

Corona-virus har betydet, at mange ting har været anderledes, end de plejede.

Nu vender hverdagen tilbage for mange mennesker.

Her er gode råd til, hvordan du kan vende tilbage til hverdagen og passe på dig selv og andre.



Du kan deltage i det, du plejer

Det er OK at deltage i det, du plejer
– bare du holder god afstand til andre.
Tænk på, om det kan foregå udenfor.
Følg de regler, der er på stedet.



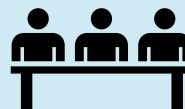
Du kan være sammen med dem, du kender

Du kan godt være sammen med venner og familie.
Besøg gerne hinanden udendørs.
Besøg ikke hinanden, hvis en af jer er syg.



Du kan købe ind

Du kan godt gå i butikker.
Hvis du køber ind først på dagen,
er der ofte ikke så mange andre i butikken.



Du kan tage på arbejde

Det er ok at tage på arbejde.
Vær gerne sammen i mindre grupper.
Følg de regler, der er på stedet.



Du kan bruge offentlig transport

Du kan godt køre med bus og tog.
Hvis du skal med tog, skal du huske en pladsbillet
– den er gratis.
Du kan eventuelt bede din kontaktperson om
hjælp til at bestille pladsbilletten.
Hvis du tager bussen eller toget midt på dagen,
er der tit ikke så mange andre.
Gå eller tag cyklen, hvis du kan.



Du kan få besøg af din kontaktperson

Det er ok at få besøg.
Hav gerne jeres samtaler udendørs
eller med god afstand.



Vi hjælper hinanden

Det er vigtigt tit at vaske hænder eller bruge håndsprit.
Host eller nys i dit ærme.
Hold 1 meters afstand til andre.
Hvis du føler dig syg med hoste, feber, ondt i halsen og snue,
skal du blive hjemme og ringe til din læge.



Du kan stille spørgsmål

Det er ok at være i tvivl.
Din kontaktperson kan hjælpe dig,
hvis du har spørgsmål.

