

FÖR DIG SOM IDROTTAR

UNDVIK SMITTAN OCH ATT SMITTA ANDRA

**PROTECT YOURSELF AND OTHERS
FROM GETTING INFECTED WITH COVID-19**

UNDVIK NÄRKONTAKT NÄR NI IDROTTAR

KEEP YOUR DISTANCE WHEN DOING SPORTS

IDROTTA UTOMHUS OM MÖJLIGT

DO SPORTS IN THE OUTDOORS IF POSSIBLE

UNDVIK TRÄNGSEL

AVOID CROWDS AND AGGLOMERATIONS

INGA "HIGH-5" - TA EJ I HAND

NO HIGH FIVES AND HANDSHAKING



TVÄTTA HÄNDERNA OFTA!
WASH YOUR HANDS OFTEN!



**UNDVIK RÖRA VID ÖGON, NÄSA
ELLER MUN!**
AVOID TOUCHING YOUR EYES, NOSE OR MOUTH!



HOSTA OCH NYS I ARMVECKET!
COUGH AND SNEEZE INTO YOUR ELBOW!



STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK!
STAY AT HOME IF YOU ARE SICK!

För mer information: www.folkhalsomyndigheten.se

För mer idrottsrelaterade frågor: www.rf.se/coronavirusetochidrottsrorelsen



Gävleborg