



MYCKET VIKTIG INFORMATION

Med anledning av situationen i landet och övriga världen - Coronavirus - blir det fler och fler frågor kring hur våra medlemmar skall tänka i olika situationer.

Precis som ni alla, följer vi händelseutvecklingen och myndigheters rekommendationer och beslut.

Men några grundläggande saker att tänka på vill vi förmedla.

- **Undvik ta i hand.**
- **Undvik kramar.**
- **Är du eller någon annan förkyld, har hosta eller nysningar - avstå nattvandring, stanna hemma.**
- **Hosta och nys i armvecket.**
- **Undvik att röra ögon, näsa och mun.**
- **Tvätta händerna ofta med tvål och vatten efter toalettbesök, när du kommer in efter att ha varit ute, innan du äter -**
- **Tvätta händerna så ofta du kan.**
- **Använd gärna handsprit (minst 60 % alkohol) om möjligt.**
- **Om ni hjälper någon under vandring - använd engångshandskar och sprita händerna ordentligt efter.**
- **Var allmänt försiktiga i möten med andra.**
- **Undvik större folksamlingar och använd sunt förnuft.**

Vi förstår att en del är tveksamma till om man skall vandra och här kan vi bara idag säga att du/ni avgör detta själva. Men tänk i detta läge i första hand på er egen trygghet och säkerhet. Det är du som fattar beslutet och stå för det!

Information på arabiska

طرق الوقاية من فيروس «كورونا» المستجد

1. المداومة على غسل اليدين جيداً بالماء والصابون أو المواد المطهرة الأخرى التي تستخدم لفسيد اليدين، خصوصاً بعد السعال أو العطس
2. المحافظة على النظافة الشخصية مع الحرص على نظافة الأسطح والأرضيات
3. حاول تجنب ملامسة العينين والأنف والفم باليدين
4. تجنب الاحتكاك المباشر بالمصابين ومشاركتهم أدواتهم الشخصية
5. ارتداء الكمامات عند التعامل مع حالات مشتبّه إصابتها
6. المحافظة على العادات الصحية «الفداء الجيد - والريضة والنوم الكافي»
7. استخدام المطهرات عند السعال أو العطس والتخلص منها في سلة النفايات ثم اغسل يديك جيداً، وإذا لم يتوافر فاستخدم أعلى الخراخ وتيسر اليدين

عند الشعور بأعراض شديدة توجه إلى أقرب مستشفى
أو الاتصال برقم (٠٤٠ ٨٨٨٢٥)

Swedish Friendship organization

Vänskapsföreningen i Skåne

Våra telefonstöd 040-888 25 (öppet 24 timmar), vi talar olika språk