**De här anvisningarna skyddar dig och andra som deltar i ett evenemang.**

Om man är sjuk eller i karantän ska man **inte** komma till evenemang som föreningen ordnar. Om du känner dig sjuk, stanna hemma oberoende av om du har symptom so är typiska för coronaviruset (bl. a. huvudvärk, feber, halsont, hosta, andnöd, muskelvärk, trötthet, snuva, illamående, diarré).

Om din närstående som bor i samma hushåll eller din personliga assistent är sjuk eller i karantän, får du **inte heller** delta i ett evenemang. På det här sättet sköter du om dig själv men också om dem som på grund av sin hälsa eller sin ålder är mer utsatta än andra att insjukna allvarligt.

Om en deltagare som kommer till ett evenemang uppenbart är sjuk, ska arrangören avvisa denna.

När vi hälsa på varandra, skakar vi inte hand och kammar inte heller varandra.

Tvätta alltid dina händer när du kommer till ett evenemang, alltid före en måltid och kaffeservering och alltid efter att du nyst eller hostat eller då dina händer är smutsiga.

Om du inte har möjlighet att tävtta dinä händer, använd handsprit.

Då du nyser eller hostar placera en engångsnäsduk framför din mun och släng genast bort den efter användning. Om du inte har en näsduk till hands, skydda munnen i armvecket. Tvätta/desinficera händerna efter det.

Håll säkerhetsavståndet 1-2 meter vid alla möten.

När du använder en ansiktsmask ska du beakta anvisningarna om maskens användning.

Undvik om möjligt möten med personer som inte deltar i evenemanget, exempelvis under fritiden vid evenemang och utbildningsdagar.

Undvik att röra vid ytor (t. ex. hissknappar, dörrhandtag) med bara händer.

Om du insjukar under ett evenemang ska du genast meddela arrangören om det och kontakta din hälsovårdscentral för ytterligare anvisningar.

Du deltar i ett evenemang på eget ansvar. Använd således din egen omdömesförmåga i fråga om ditt deltagande.

Vidarebefordra dessa anvisningar också till din personliga assistent om hen kommer med.

Endast tillsammans kan vi kapa ett tryggt evenemang för alla!