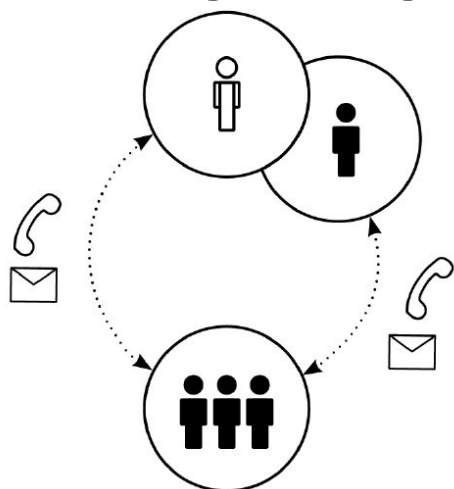


Når det offentlige livet stopper opp, fortsetter solidariteten.

Pass på hverandre, hold kontakt: syke personer og personer i karantene må ikke glemmes. All fysisk kontakt bør innskrenkes, så lenge infeksjonsbølgen vedvarer.

Hvordan kan vi nå syke? Hvordan kan syke be om hjelp?

Hva er din posisjon i infeksjonskjeden Covid- 19?



ORGANISASJON f.eks. Gangen i huset, telegramgruppe, onlineplattform, familie.

MEDHJELPER - ta kontakt med berørte personer: informer deg regelmessig f.eks. om morgenen eller om kvelden om ønskene og behovet til syke eller isolerte personer.

SYK (Alene eller i gruppe). Si fra om behovet for og ønsker om kolonialvarer og andre ting. Vær bevisst på din infeksjon, bruk forebyggende tiltak og **bli hjemme!**

Ikke glem: Tenk praktisk.

Beskytt deg mot infeksjoner og skriv ned, hvem du hadde fysisk kontakt med.

Blir du syk som kontaktperson:

Gi beskjed f.eks. til din organisasjon eller familie at du må bli hjemme og hvem du hadde omsorg for. Syke må bli spart for å gjøre innkjøp selv.

Personer som kan dokumentere at de er friske, ber vi om hjelp.



Respekter din egen kropp og ditt eget sinn.
Pass på å gå ut i frisk luft og ta timeout.

Telegram: <https://bit.ly/2Qkdt6H>
Download: <http://covid-19.pa58.de>
Mer informasjon: <https://bit.ly/2TSjGJu>