

Koronavettregler

- 1. Følg myndighetenes råd til enhver tid.** Sjekk helsenorge.no.
- 2. Vår oppførsel kan redde liv.** Ta ansvar for å unngå smittespredning.
- 3. Aksepter egne og andres følelser.** Det er normalt å føle seg trist, lei, forvirret, bekymret eller sint under en krise.
- 4. Ikke bruk alkohol eller andre rusmidler for å takle en stresset situasjon.** Håndter følelsene dine på en sunn måte.
- 5. Hold kontakt med venner og familie** på telefon, e-post eller sosiale medier.
- 6. Vis omsorg og ta spesielt kontakt med noen du tror kan oppleve ensomhet.** Ikke gå på besøk til noen som er i karantene eller isolasjon.
- 7. Ikke bidra til at frykt for viruset fører til stigmatisering** av enkeltmennesker eller grupper.
- 8. Ta vare på deg selv.** Spis sunt, vær i aktivitet og få nok søvn også om du jobber hjemme eller er i karantene.
- 9. Hold ut!** Pandemien har vart lenge, og det er lov å kjenne på at man er lei. Samtidig må vi holde ut og følge smittevernreglene – sammen.