

# Råd til risikogrupper



Lett økt risiko



Moderat/mye økt risiko

Liten  
smittespredning  
i samfunnet

## Lev som andre

Du kan stort sett leve som andre i samfunnet, reise, jobbe og gå på arrangementer, men vær særlig nøye med å følge de generelle rådene:

- Hold anbefalt avstand til andre enn dine nærmeste.
- Ha god hånd- og hostehygiene.
- Hold deg hjemme hvis du er syk.

Vurder om du kan følge rådene før du deltar på sosiale aktiviteter.

## Lev mer tilbaketrasket

Du kan omgås dine nærmeste som vanlig, reise og ha sosial kontakt med andre, så lenge:

- Du og dine nære er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antallet nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles (f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter), eller går dit når det er færre personer og mer plass.

Tilrettelegging av arbeidsplass kan være aktuelt.

Stor  
smittespredning  
i samfunnet

## Lev mer tilbaketrasket

Du kan omgås dine nærmeste som vanlig, reise og ha sosial kontakt med andre, så lenge:

- Du og dine nære er særlig nøye med å følge generelle råd om avstand og hånd- og hostehygiene.
- Du begrenser antallet nære kontakter.
- Du unngår steder der mange samles (f.eks. kollektivtrafikk og kjøpesenter), eller går dit når det er færre personer og mer plass.

Tilrettelegging av arbeidsplass kan være aktuelt.

## Lev skjermet

For å unngå smitte, bør du trekke deg tilbake i denne perioden. Du kan gå ut en tur og du kan ha normal omgang med dine nærmeste hvis de også lever tilbaketrasket og er friske. Du bør være særlig nøye med å følge råd om hånd- og hostehygiene. I tillegg bør du:

- Holde økt avstand (gjern 2 meter) til andre enn dine nærmeste.
- Få hjelp til innkjøp.
- Hvis dine nærmeste daglig møter mange andre, bør du holde økt avstand til dem. Hvis det ikke er mulig, kan annen midlertidig bolig vurderes.

Hvis tilrettelegging av arbeidsplass ikke er mulig, bør sykemelding vurderes.