



## Tänk på att hålla avståndet

Vi är många som delar på allmänna utrymmen och trapphus.

Tänk på att hålla avstånd i trapphusen, soprummen, tvättstugorna, gemensamma garage och andra ställen där du möter andra människor.

Tvätta händerna noga med varmt vatten och tvål när du varit ute.

Undvik att åka hiss med andra än familjemedlemmar, vänta hellre på nästa hiss.

Dessa råd är särskilt viktiga för dig som är över 70 år eller tillhör någon annan riskgrupp.

Ytterligare information kan du hitta på Folkhälsomyndighetens hemsida [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

**Tillsammans - med distans - kommer vi att klara krisen. Ta hand om er.**

**Med vänliga hälsningar**

**SOLLENTUNAHEM**

### REMEMBER TO KEEP YOUR DISTANCE

We share many spaces in public areas and stairwells.

Remember to keep a distance in the stairwells, the garbage rooms, the laundry rooms, in common garages and other places where you meet people.

Wash your hands thoroughly with warm water and soap when you have been outside.

Avoid taking the lift with other people than family members, rather consider waiting for the next lift.

These tips are especially important for those over 70 or belonging to any other risk group.

Further information can be found on the website of the Public Health Authority [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

**Together - with distance - we will cope with the crisis.**

**Take care.**

### إرشادات ونصائح لتجنب العدوى بفيروس كرون

يجب الحفاظ على مسافة لا تقل عن متر واحد بينك وبين الأشخاص في الأماكن المشتركة كغرف الغسيل وغرف القمامة والمراب وأماكن أخرى حيث تلتقي بأشخاص آخرين تجنب ان تستعمل المصعد مع أشخاص آخرين بإستثناء عائلتك وإذا كان مشغول انتظر المصعد الثاني حفاظا على سلامتك وسلامة المجتمع.

هذه النصائح موجهة خاصة لأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن ٧٠ سنة او ينتمون الي مجموعة خطر أخرى.

يمكن العثور على المزيد من معلومات على موقع هيئة الصحة العامة

[www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

معنا اذا حافظنا على مسافةالامان سنتجاوز الازمه اعتني بنفسك