

Dessa råd gäller

Till att börja med gäller [Folkhälsomyndighetens föreskrifter och allmänna råd om allas ansvar att förhindra smitta av covid-19](#). De gäller i hela landet. Utöver dem gäller från och med den 11 november 2020 följande skärpta råd i Blekinge:

- Umgås endast med de personer som du normalt träffar dagligen, den egna familjen eller personer som du bor tillsammans med. Delta inte i fester, middagar, afterwork eller andra privata tillställningar.
- Stanna hemma. Res ingenstans om det inte är absolut nödvändigt. Undantag är resor till och från arbete, studier eller hälso- och sjukvård.
- Arbeta hemifrån i så stor utsträckning som möjligt.
- Arbetsgivare uppmanas att erbjuda och underlätta distansarbete och skjuta upp tjänsteresor, konferenser och andra fysiska möten.
- Besök inte köpcentrum, museer, badhus eller gym, där det finns risk för trängsel. Undantag är nödvändiga besök i livsmedelsbutiker och apotek.
- Besök eller delta inte i möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher eller tävlingar. Undantag är dels utövande av professionell idrott, dels idrottsträningar för barn födda år 2005 eller senare. Träna utomhus så långt som det är möjligt.
- Res inte med kollektivtrafik vid tidpunkter då trängsel kan uppstå. Promenera, cykla eller res med egen bil istället.
- Alla verksamheter som tar emot kunder eller besökare uppmanas att minimera antalet personer som samtidigt är på plats, anpassa öppettider och erbjuda digitala alternativ till ett fysiskt besök.

Skolundervisning omfattas inte av dessa råd.

Region Blekinge uppmanar också alla som behöver att söka vård och tandvård som vanligt.

Så här länge gäller de skärpta råden

De skärpta regionala råden för Blekinge gäller till och med den 30 november, men kan förlängas eller ersättas av lokala allmänna råd efter beslut från Folkhälsomyndigheten.