



Datum
2020-03-12

Örestads Ryttaresällskap

Förhållningsregler kring Coronaviruset

Styrelse och personal på ÖRS följer utvecklingen av pågående utbrott av Coronaviruset och följer de rekommendationer Folkhälsomyndigheten meddelar och de beslut som fattas av regeringen. I dagsläget fortgår all verksamhet på ÖRS som planerat, men vi uppmanar våra besökare att nogsamt följa nedanstående förhållningsregler (hämtat från [Folkhälsomyndigheten](#)).

Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk. På så sätt undviker du att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

Handsprit

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.