

Hej!

Alla invånare i Uppvidinge kommun har under mer än ett år påverkats av coronapandemin och de råd och restriktioner som gäller. Under en period har Kronobergs län haft en lägre smittspridning men nu ökar den tyvärr igen. Därför vänder vi oss återigen till kommunens företag och föreningar för att nå ut till så många som möjligt med en påminnelse om de skärpta råden.

Sprid gärna informationen till era medlemmar. Tillsammans hjälps vi åt att minska smittspridningen! [Folkhälsomyndighetens affisch](#) kan med fördel skrivas ut och sättas upp i era verksamheter.

Följ också information från 1177 och Region Kronoberg om pågående vaccination. Från och med vecka 14 kan personer födda 1956 och tidigare boka tid för vaccination.

Skärpta råd för alla invånare

- Avstå från att vistas i en inomhusmiljö där det finns risk för trängsel. Följ verksamheters och butikers instruktioner om att hålla avstånd och maxantal personer i en lokal.
- Avstå från att delta i exempelvis möten, konserter, föreställningar, idrottsträningar, matcher och tävlingar.
- Undvik att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor med eller närmast anhöriga.

De skärpta råden har beslutats av Folkhälsomyndigheten och gäller till och med den 30 juni men kan förlängas. Region Kronobergs smittskyddsläkare ger också regionala råd, till exempel om distansstudier i gymnasieskolan.

Råd till föreningar

Föreningar kan bidra till att minska smittspridningen genom att följa Folkhälsomyndighetens råd. För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar:

1. om det är möjligt skjuta upp årsmöten och föreningsstämmor eller genomföra dem digitalt
2. undvika andra möten eller genomföra dem digitalt.

Föreningar för idrott, kultur och fritid

För att undvika spridning av covid-19 bör föreningar som bedriver idrott, kultur och fritidsaktiviteter:

1. när det är möjligt hålla träningar och andra aktiviteter utomhus
2. minimera antalet personer som närvarar samtidigt eller på annat sätt undvika trängsel
3. avstå från att ordna eller delta i läger, matcher, cuper och andra tävlingar, med undantag av sådan idrott som är yrkesmässig.

Minimera risken för smitta

Idrotts- och fritidsaktiviteter är viktiga för folkhälsan. För att personer födda 2001 eller tidigare ska kunna träna idrott eller ägna sig åt andra fritidsaktiviteter på ett sätt som minimerar risken för smitta bör de:

1. hålla avstånd till varandra
2. inte dela utrustning med varandra
3. när det är möjligt genomföra aktiviteten utomhus
4. undvika gemensamma omklädningsrum
5. resa till och från aktiviteten individuellt
6. utföra aktiviteten i mindre grupper.

Dessa råd gäller inte personer som ägnar sig åt yrkesmässig idrott eller barn och unga födda 2002 och senare.

Mer information om de skärpta råden, vaccination och covid-19:

[Uppvidinge.se/corona](https://uppvidinge.se/corona)

1177.se

[Krisinformation.se](https://krisinformation.se)

[Regionkronoberg.se](https://regionkronoberg.se)

[Folkhälsomyndigheten.se](https://folkhalsomyndigheten.se)

[Länsstyrelsens tillsyn av covid-19-lagen](https://lansstyrelsens.tillsyn.av.covid-19.lagen)

Var rädda om er!

Vänliga hälsningar,

Anne Hallberg
Kommunchef