

De lokala allmänna råden används för att förhindra smittspridning — Folkhälsomyndigheten

Undvik att ha fysisk kontakt med andra personer än de som du bor tillsammans med.

Rådet innebär en inskräpning av kravet på att hålla avstånd till andra människor än de man bor tillsammans med. Med *fysisk kontakt* menar vi de människor du träffar och som befinner sig på 1–1,5 meters avstånd, och där själva mötet (kontakten) varar mer än 15 minuter. Den typen av fysiska kontakter bör helt undvikas.

Man bör också undvika vissa typer av aktiviteter om de inte går att genomföra utan fysiskt avstånd till andra. Det kan handla om vissa idrottsaktiviteter t.ex. kontaktsporter som brottning, ishockey och basket; privata tillställningar, t.ex. fester, bröllop, kalas, middagar och afterwork; hälso- och skönhetsvård som inte är medicinskt motiverat, t.ex. massage, fotvård, frisör eller skönhetsvård.