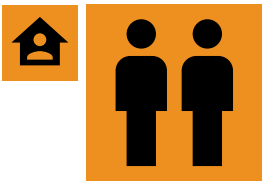




# ตั้งแต่วันที่ 10 พฤษภาคม เป็นต้นไป แนะนำให้ทุกคนที่อาศัยอยู่ในเขต นอร์รโบ้ตเตน ปฏิบัติดังต่อไปนี้:



ถ้าเป็นไปได้ให้หลีกเลี่ยงการสัมผัสทางกายกับ บุคคลอื่นที่ไม่ใช่คนที่คุณอยู่อาศัย ด้วย ซึ่งหมายถึง อย่างเช่น ไม่แนะนำให้จัดงาน หรือมีส่วนร่วมในงานปาร์ตี้ หรือ งานสังสรรค์ต่างๆ ที่มีลักษณะเดียวกัน นอกจากนี้ควรหลีกเลี่ยงกิจกรรมบางประเภท ถ้าหากกิจกรรมเหล่านั้นไม่สามารถดำเนินการไปได้โดยที่ ต้องมีการเว้นระยะห่างจากผู้อื่น เช่น กีฬาที่ต้องสัมผัสกัน หรือ การดูแลสุขภาพ หรือการดูแลความงามที่ไม่ใช่เหตุผลทางการแพทย์ การสัมผัสใกล้ชิดที่จำเป็น อย่างเช่น ในระหว่าง มารับการรักษาพยาบาล และ การตรวจสุขภาพทางการแพทย์จะไม่ครอบคลุมอยู่ในคำแนะนำนี้



หลีกเลี่ยงการอยู่ในสภาพแวดล้อมภายในตัวอาคาร เช่น ในร้านค้า, ห้างสรรพสินค้า, พิพิธภัณฑ์, ห้องสมุด, สถานอาบน้ำ และ สถานออกกำลังกาย การเข้าเยือนสถานที่ที่จำเป็น อย่างเช่น ร้านขายของชำ และ ร้านขายยาสามารถทำได้



งดการเข้าร่วม อย่างเช่น การประชุม, คอนเสิร์ต, การแสดง, การฝึกกีฬา, การแข่งขันกีฬา และ การแข่งขันต่างๆ อย่างไรก็ตามสิ่งนี้ไม่ได้รวมถึงการฝึกกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชน ที่เกิดในปี ค.ศ 2005 หรือ เด็กที่เกิดหลังจากนั้น



หลีกเลี่ยงการเดินทางที่ไม่จำเป็น การเดินทางภายในภูมิภาค หรือ ระหว่างภูมิภาค สามารถช่วยเพิ่มการแพร่กระจายของการติดเชื้อได้ เนื่องจากคุณมักจะพบปะกับผู้คนใหม่ๆ, ซึ่งนำไปสู่การเริ่มต้นเครือข่ายการติดเชื้อใหม่ได้ ดังนั้นเราจึงควรงดการเดินทางดังกล่าว เท่าที่เราจะทำได้ คำแนะนำเหล่านี้ไม่ได้มีจุดประสงค์ที่จะขัดขวางไม่ให้ประชาชน อย่างเช่น เดินทางไปทำงาน ไปเรียน/การจ้างงาน หรือ การดูแลรักษาพยาบาลที่คุณจำเป็นต้องเดินทางไปยังสถานที่นั้น ๆ