



از ۱۰ نوامبر از همه افراد ساکن Norbotten خواسته می شود که:

در صورت امکان از تماس فیزیکی با افرادی غیر از کسانی که فرد با آنها زندگی می کند، خودداری نمایند. این امر از جمله در برگیرنده هشدار در مورد برگزاری یا شرکت در جشن ها یا سایر معاشرت های اجتماعی مشابه می باشد. همچنین باید از برخی فعالیت ها پرهیز شود که انجام آنها بدون رعایت فاصله فیزیکی از دیگران امکان پذیر نیست، مانند ورزش های تماسی یا مراقبت های بهداشتی یا زیبایی که انجام آنها بدلائل پزشکی انجام نمی شود. تماس های نزدیک ضروری، بعنوان نمونه در هنگام تماس با مراکز درمانی و



از حضور در فضاهای داخلی بسته مانند فروشگاه ها، مراکز خرید، موزه ها، کتابخانه ها، استخرها و سالن های بدنسازی خودداری گردد. مراجعات ضروری در مکان هایی مانند فروشگاه های مواد غذایی و داروخانه ها بلامانع است.



از شرکت در بعنوان نمونه نشست ها، کنسرت ها، نمایشگاه ها، تمرینات ورزشی، بازی ها و مسابقات خودداری شود. اما این امر شامل تمرینات ورزشی برای کودکان و نوجوانان متولد سال ۲۰۰۵ و پس از آن نمی شود.



از سفرهای غیرضروری خودداری شود. سفرهای درون مناطق کشوری یا بین آنها می تواند به افزایش شیوع بیماری کمک کند زیرا در بیشتر موارد فرد با افراد جدیدی ملاقات می کند که منجر به تشکیل زنجیره های جدید آلودگی می گردد. بهمین جهت بایستی در حد امکان از انجام چنین سفرهایی خودداری شود. این توصیه به هدف آن انجام نگرفته که افراد را بعنوان نمونه از رفتن به کار، تحصیل/مشغولیت های خود و یا از دریافت خدمات درمانی باز دارد که مستلزم آن است که فرد در مکانی حاضر شود.

