

# Koronavettregler

- 1. Følg myndighetenes råd til enhver tid. Sjekk [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no).**
- 2. Vår oppførsel kan redde liv. Ta ansvar for å unngå smittespredning.**
- 3. Aksepter egne og andres følelser. Det er normalt å føle seg trist, lei, forvirret, bekymret eller sint under en krise.**
- 4. Ikke bruk alkohol eller andre rusmidler for å takle en stresset situasjon. Håndter følelsene dine på en sunn måte.**
- 5. Hold kontakt med venner og familie på telefon, e-post eller sosiale medier.**
- 6. Vis omsorg og ta spesielt kontakt med noen du tror kan oppleve ensomhet. Ikke gå på besøk til noen som er i karantene eller isolasjon.**
- 7. Ikke bidra til at frykt for viruset fører til stigmatisering av enkeltmennesker eller grupper.**
- 8. Ta vare på deg selv. Spis sunt, vær i aktivitet og få nok søvn også om du jobber hjemme eller er i karantene.**
- 9. Hold ut! Pandemien har vart lenge, og det er lov å kjenne på at man er lei. Samtidig må vi holde ut og følge smittevernreglene – sammen.**