

## **Sammanfattning av råd från Smittskydd Region Dalarna till spelare, tränare och övrig personal som vistas i ishallar i Dalarna**

- ✓ Stanna hemma om du känner dig hängig.
- ✓ Håll avstånd, minst en armlängd
- ✓ Spotta eller fräs inte ur näsan i närheten av någon annan
- ✓ Behöver du hosta eller nysa, gör detta i armvecket.
- ✓ Tvätta händerna noggrant och ofta
- ✓ Undvik att röra ögon, näsa eller mun.
- ✓ Rör inte ansiktet eller tandskyddet med hockeyhandskarna
- ✓ Behöver du vara i ansiktsregionen med händerna, se till att de är rengjorda innan.
- ✓ Använd alltid din egen vattenflaska och personlig handduk att torka visir eller svett i ansiktet med
- ✓ Låt ingen röra utrustning eller materiel som tillhör dig med orena händer.
- ✓ Ytor där många människor tar på samma ställe ska rengöras flera gånger varje dag med rengöringsmedel eller ytdesinfektion.
- ✓ Träningskläder och utrustning som går att tvätta eller rengöras bör göras ren regelbundet.
- ✓ Gör ren tandskyddet och asken det ligger i efter varje träning.