

På Hjärnkraft tar vi hänsyn och bryr oss om varandra. Vi har föreningar runt om i landet med olika typer av aktiviteter och sammankomster. Det finns medlemmar hos oss som hör till någon av riskgrupperna varför vi måste vara extra försiktiga när vi träffas. Stanna hemma om du känner dig sjuk eller krasslig, tänk på din egen och andras hälsa! Folkhälsomyndigheten uppmanar nu alla med symtom på luftvägsinfektion, även lindriga, att avstå sociala kontakter som riskerar att sprida smitta. Om du eller någon i din närhet är smittad ska du stanna hemma, i enlighet med smittskyddslagen.

### Allmänna riktlinjer

För att hålla virussjukdomar borta generellt rekommenderas:

- ✓ Tvätta händerna ofta och noggrant.
- ✓ Peta dig inte i ansiktet.
- ✓ Hosta och nys i armvecket.
- ✓ Om du känner dig krasslig, gå hem och ta hand om dig.

Vi följer utvecklingen och lyssnar på [Folkhälsomyndigheten](https://www.folkhalsomyndigheten.se). Om läget skulle ändras och det kommer särskilda rekommendationer så återkommer vi med information om detta per mejl.

På Folkhälsomyndighetens hemsida kan du själv hålla dig uppdaterad om Corona-viruset [www.folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se)  
Tfn 113 13

***På uppdrag av förbundsstyrelsen genom  
förbundssekreterare Cecilia Boestad***

Tel. direkt 08-447 45 33, alternativt 0769-48 77 25.



### **Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft**

Nybohovsgränd 12, 1 tr

117 63 Stockholm

Tel växel 08-447 45 30 (må-to kl 10.00 - 13.00)

[www.hjarnkraft.se](https://www.hjarnkraft.se)

**Stöd patientnära forskning via Hjärnskadefonden: plusgiro 90 05 07-5.**