

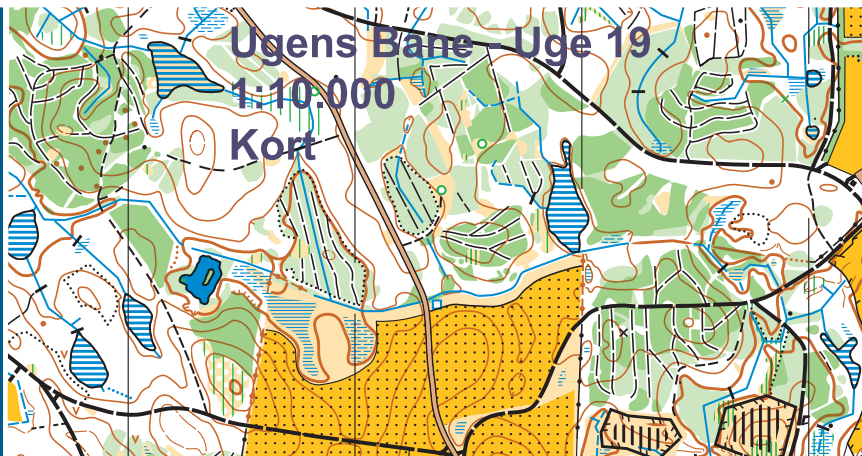
SUNDHEDSTVÆLSEN corona | covid-19

Til dig, der træner udendørs

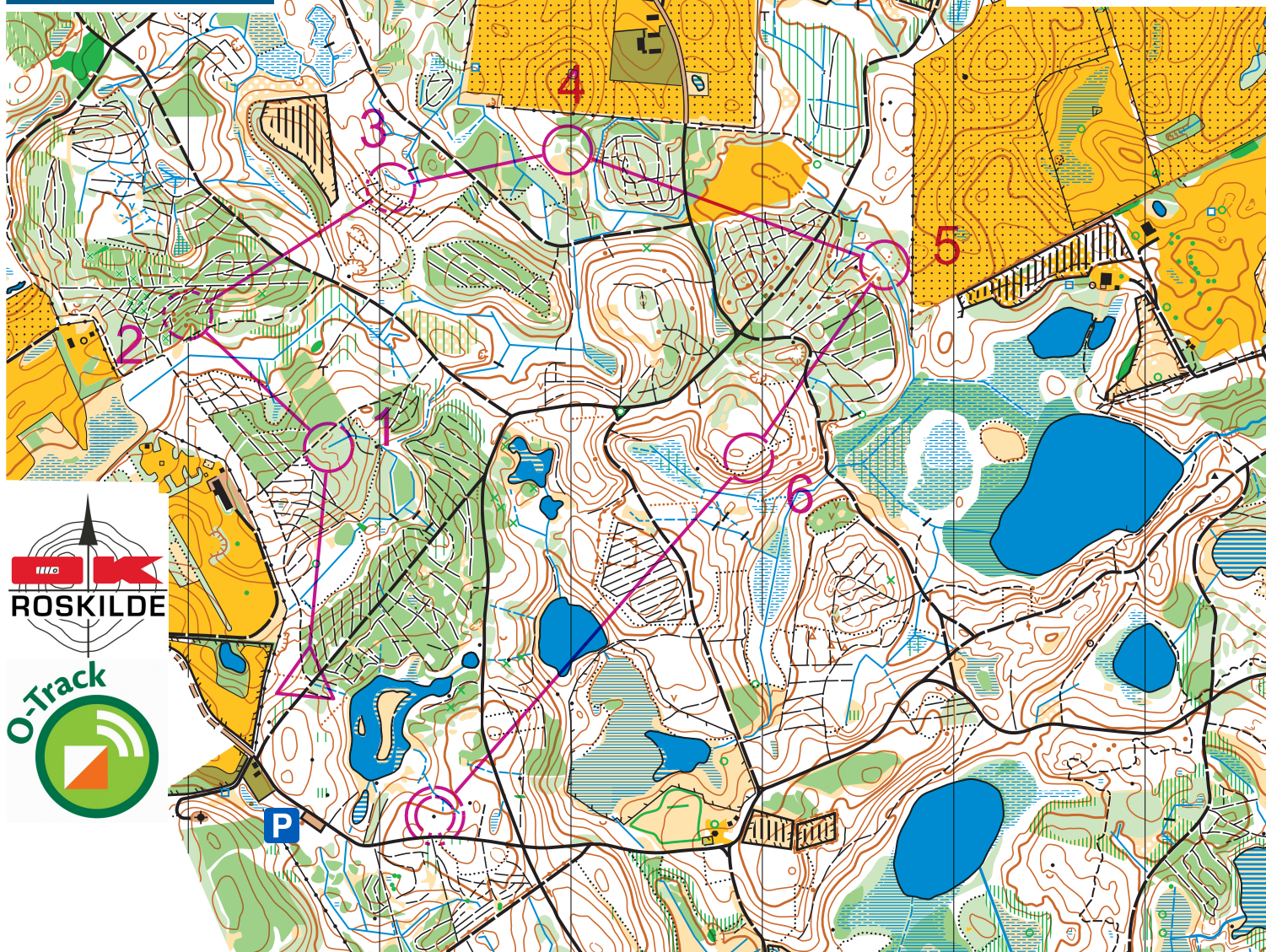
My coronavirus spredes typisk på steder med mange mennesker f.eks. via håndtryk og snik-dobbel fra hoste og nys.
Blevst dig selv og andre med disse gode råd:

- Blevst hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektion
- Hold afstand og sænk hastigheden. Overvej om du kan gøre andre i stedet.
- Undgå at dele mad med andre
- Vask dine hænder grundigt - mindst 20 sekunder - med sæbe og vand.
- Blevst dine egne masker og mundklæde - sæt dem af og tag dem af efter brug.

coronasundheds.dk udl.dk/corona



Donation til vores
betrængte forbund DOF
MobilePay 26 90 30



Ugens Bane - Uge 19				
Kort		3,0 km		
1	34			
2	55			
3	38			
4	33			
5	51			
6	41			
		750 m		