

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Til dig, der træner udendørs

My coronavirus spredter sig typisk på steder med mange mennesker f.eks. via håndtryk og små dråber fra hoste og nys. Blevst du syg og er du stadig mere syg?

 Blev hjemme hvis du har symptomer på luftvejsinfektion

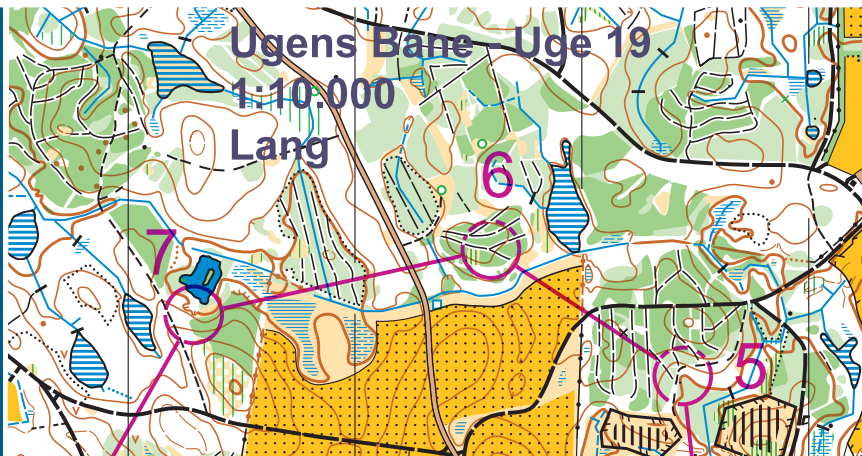
 Hold afstand og undgå tætthedsrum. Overvej om du kan lave andre aktiviteter (online)

 Undgå at dele mad med andre

 Husk god håndhygiejne - vask dine hænder ofte og grundigt, især efter du har været i et offentligt rum

 Blev du syg og er du stadig mere syg? - ring din egen læge og overvej om du kan lave andre aktiviteter

coronasmitten.dk udl.dk/corona



Donation til vores
betrængte forbund DOF
MobilePay 26 90 30

Ugens Bane - Uge 19
Lang 7,4 km

ROSKILDE

O-Track

Ugens Bane - Uge 19

Lang	7,4 km
1 34	✓
2 44	○
3 41	✓
4 51	✓
5 56	○
6 48	✓
7 43	○
8 55	✓
9 33	○

10 42	##	<	!
11 62	●		
12 61	///	XXX	○
13 31	///		○
○<	525 m	>○	

www.condes.net 9.7.25 OK Roskilde