

SUNDHEDSTYRELSEN corona | covid-19

Til dig, der træner udendørs

My coronavirus spredes sig typisk på steder med mange mennesker bl.a. via håndtryk og snik-dobbel fra hoste og nys.
Blev du syg og er du stadig syg, så hold dig hjemme.

Hvis symptomer har du
hvor symptomerne på
bakteriell sygdom

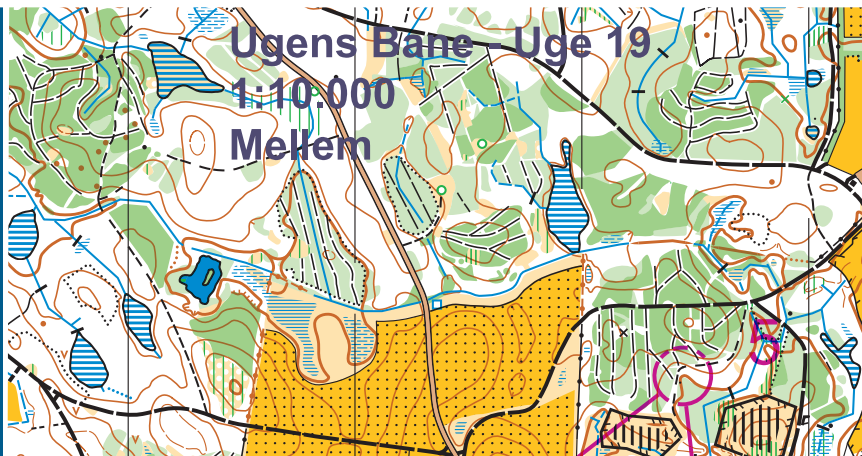
Hold afstand og sænk
hastigheden. Overvej om du
kan gøre andet i stedet

Undgå at dele mad
med andre

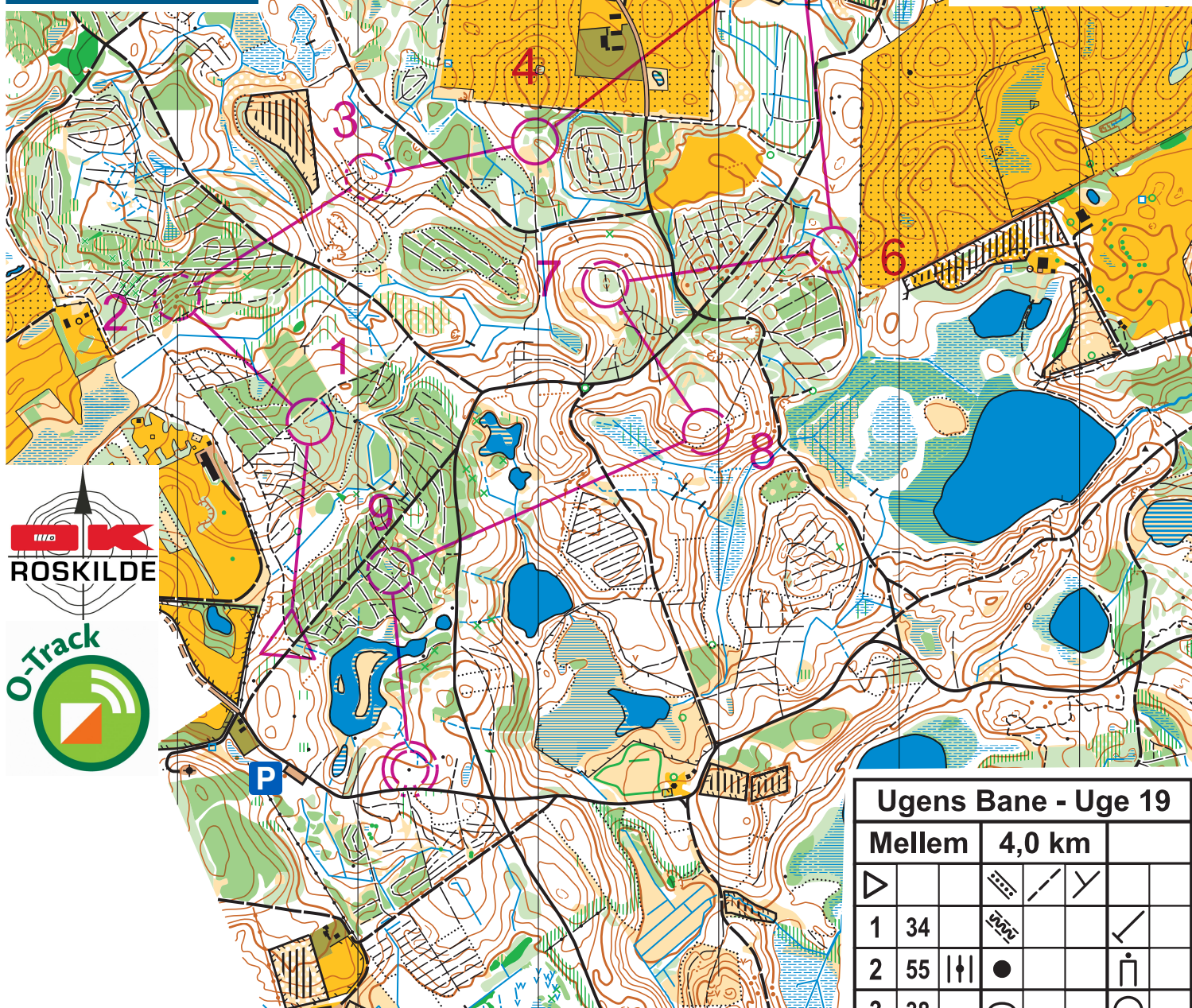
Wash your hands regularly - wash
hands for 20 seconds with
water, rub your hands together

Put on your mask regularly and remember
- remember to take it off when you
are safe, and wash your hands

coronasundheds.dk



Donation til vores
betrængte forbund DOF
MobilePay 26 90 30



Ugens Bane - Uge 19				
Mellem	4,0 km			
1	34			
2	55			
3	38			
4	33			
5	56			
6	51			
7	44			
8	41			
9	52			
		325 m		