



Til russen

Russetida skal være en av de gode opplevelsene i livet.

Vi skjønner at det er kjedelig å ikke kunne samles sånn som dere ønsker.

Vi vil derfor gjerne si tusen takk for at dere holder avstand, ikke er sammen i større grupper enn anbefalt og unngår å reise på tvers av kommunegrensene.

Russetida blir kanskje ikke slik dere har drømt om, men vi håper dere får det fint likevel. Under er noen råd fra oss:

- **Heng med de samme over tid og i mindre grupper.**
- **Ikke la noen stå igjen alene.**
- **Vær ute med gjengen, ikke inne** - *husk alkoholforbud på offentlig sted.*
- **Hold avstand til andre.**
- **Hold deg hjemme om du er syk.**
- **Er du i tvil – test deg.**

Ikke delta på større russearrangement. Vi har sett eksempler på hvordan én smittet på ett arrangement i verste fall kan bidra til å utløse lokale smittebølger.

Obs! Vær særlig oppmerksom på når dere blir sett på som et arrangement. Her gjelder egne anbefalinger og regler. Vær kreative. Om dere er usikre så snakk med skolen eller helsesykepleier.

Hold ut litt til så vi kan lette på restriksjonene så snart som mulig. Jo mer vi følger rådene fra helsemyndighetene, jo forttere kan Norge komme tilbake til normalen.

Vi ønsker deg en fin russetid.

Regler og anbefalinger

Dette er de nasjonale tiltakene som gjelder fra og med 16. april.
Merk at enkelte kommuner kan ha andre anbefalinger og regler.
Disse kan endre seg raskt og alle er ansvarlig for å holde seg oppdatert.
Du finner oppdaterte råd og regler på **www.fhi.no**.

REGLER FOR HELE LANDET

Private sammenkomster og arrangement:

Arrangementer som samler personer fra ulike kommuner, anbefales utsatt eller avlyst.

Reglene for arrangementer er som følger:

- Maks ti personer på private sammenkomster innendørs utenom i eget hjem, som for eksempel russetreff i leid lokale.
Maks 20 personer utendørs.
- Maks 10 personer på innendørs arrangement uten faste tilviste sitteplasser.
- Maks 100 personer på arrangementer innendørs hvor alle i publikum sitter på faste, tilviste sitteplasser.

ANBEFALINGER FOR HELE LANDET

Hold 1 meter avstand. Hold hendende rene. Hold deg hjemme hvis du er syk. Alle bør begrense sosial kontakt, møte andre utendørs, og ikke ha besøk av flere enn fem gjester.