

Sinä olet tärkeä sekä kotona että täällä!

Pidä yllä terveellisiä elämäntapoja ja arjen hyviä rutiineja
niin kotona kuin töissä:



Syö terveellisesti



Nuku riittävästi



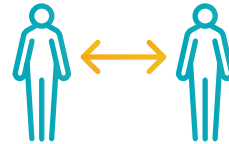
Kuntoile kotona
tai liiku luonnossa



Pese käsiä



Pidä yhteyttä
perheenjäseniisi ja ystäviisi
puhelimitse ja netin kautta



Pidä 1–2 metrin etäisyyttä
ihmisiin, jotka eivät kuulu
omaan talouteesi



Käytä suojarusteita
huolellisesti ja oikein



Älä tervehdi
kätteleällä

COVID-19-TAUDIN riskiryhmiin kuuluvia ja sairastuneita hoitavat työntekijät ovat alttiita kokemaan ns. turnausväsymystä pitkittyvässä poikkeustilanteessa. On tärkeää, että pidät huolta itsestäsi, jotta voit pitää huolta toisista.