Hei alle!

Vil bare minne på om hvor viktig det er i denne uvirkelige tiden vi går igjennom, om  å holde avstand, minst 1 meter!

Vask hendene ofte grundig med såpe og vann!  Nys/host i albuen! Ikke ta deg på munn, nese og øyne! Ikke kyss, klapp eller klem! Ikke håndhils!

 Og om du har feber, hoste eller vanskelig for å puste, kontakt lege!

Det er heller ikke greitt å gå på besøk til hverandre, bare en som bør gå til butikken, bare en som kjører i bil, ingen passasjerer!!!

Vær forsiktig dette er alvorlig!!!

Ta vare på dere selv!



¡Hola a todos!

Solo quiero recordarle lo importante que es en este tiempo irreal que atravesamos: ¡Mantener la distancia al menos 1 metro! ¡Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón! ¡Estornuda / tose en el codo! ¡No se toque la boca, la nariz y los ojos! ¡No bese, no abrace, no salude con la mano!

 ¡Y si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar, consulte a un médico!

 ¡Tampoco está bien ir de visita, solo uno debe ir al supermercado, solo uno en el coche, sin pasajeros!

 ¡Ten cuidado, esto es serio!

¡Cuídense!



Hi everyone!

I just want to remind you how important it is in this unreal time we are going through: Keep your distance at least 1 meter! Wash your hands frequently with soap and water! Sneeze / cough at the elbow! Don't touch your mouth, nose and eyes! Don't kiss, don't hug, don't shake hands!

 And if you have fever, cough, or shortness of breath, see a doctor!

 It is also not okay to visit, only one should go to the supermarket, only one in the car, no passengers!

Be careful, this is serious!

Take care!

