**Coronavirus (covid-19) i Danmark og i GRR4**

**STOP spredning af Corona-virussen:**

* Undgå tæt kontakt med personer med symptomer, såsom hoste, løbende næse og nys.
* Hyppig håndvask med varmt vand og sæbe.
* Desinficer dine hænder.
* Host eller nys i engangslommetørklæde eller albuebøjning.
* Puds næse i engangslommetørklæde.

**Symptomerne er:**

* Feber
* Hoste, nys og løbende næse
* Åndedrætsbesvær
* Kvalme og diarré
* Muskelsmerter

**Risikoområder til den 13/3-2020 og som krævede karantæne var:**

**Røde områder - alle rejser frarådes**

* Kina, Hongkong, Sydkorea, Japan, Singapore, Iran, Italien, Østrig, Spanien, Iran

**Orange områder - alle ikke-nødvendige rejser frarådes**

Kina, Israel, Palæstina, Spanien, Tyskland: Regionerne Bayern og Nordrhein-Westfalen

Frankrig, Schweiz, Tyrkiet, Thailand, Egypten, Vietnam, Indien, USA, Malaysia

**Risikoområder fra den 13/3-2020 og kræver 14 dages karantæne:**

**Orange områder - alle ikke-nødvendige rejser frarådes**

HELE VERDEN

**Du kan dermed ikke køre over grænsen til Tyskland (medmindre du har et anerkendelsesværdigt formål fx arbejde) uden at det medfører 14 dages karantæne, før du igen kan komme tilbage til Gråsten Rideklub.**

**Fornemmer du ovenstående symptomer så kontakt din læge eller lægevagten i din**

**region og undgå kontakt med andre personer.**