

## **Kainuun sote ja kunnat kiittävät lapsia ja nuoria koronaohjeiden noudattamisesta ja kannustavat huolehtimaan hyvinvoinnista**

### **Kiitos, että välität!**

Nuoret ovat saaneet tietoa ja noudattaneet koronaohjeita hyvin koko epidemian ajan. On tärkeää, että teemme kaikki osamme viruksen torjunnassa – jaksaa sinäkin vielä!

### **Huolehdi itsestäsi - muista liikunta!**

Hienoa, että noudatat koronaohjeita, mutta itsestäkin huolehtiminen on tärkeää! Harrastukset ovat tärkeitä korona-aikanakin.

Muista liikkua, nukkua ja syödä terveellisesti, niin jaksat!

### **Muista kaverit myös korona-aikana!**

Lapset ja nuoretkin voivat sairastua koronavirukseen, mutta usein hyvin lievänä. Oireetonkin voi levittää virusta huomaamatta – muista käsidesi, maskit ja turvaetäisyys!

Pidä huolta kavereista koulussa ja harrastuksissa. Pysy kotona, jos sinulla on yskää, nuhaa tai muita sairastumisen oireita.

### **Pidä huolta!**

Koronaviruksen oireet voivat olla vakavia vanhuksille tai muita sairauksia sairastaville. Oireetonkin voi levittää virusta huomaamatta.

Auta isovanhempia ja muita riskiryhmäläisiä myös korona-aikana ja noudata ohjeita - muista käsidesi, maskit ja turvaetäisyys!

*Hyrynsalmen kunta, Kajaanin kaupunki, Kuhmon Kaupunki, Paltamon kunta, Puolangan kunta, Ristijärven kunta, Sotkamon kunta, Suomussalmen kunta, Kainuun sote*



**Kainuun sote**