

5 ALLMÄNNA RÅD I VIRUSTIDER

1

STANNA HEMMA NÄR DU ÄR SJUK

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan.

2

TVÄTTA HÄNDERNA OFTA

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

3

HOSTA OCH NYS I ARMVECKET

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.

4

UNDVIK ATT RÖRA ÖGON, NÄSA OCH MUN

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.

5

HANDSPRIT

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.

TACK FÖR VISAD HÄNSYN!