

# UNDVIK ATT **BLI SMITTAD** OCH **SMITTA ANDRA**



## **TVÄTTA HÄNDERNA OFTA**

Tvätta händerna med tvål och varmt vatten flera gånger under dagen. Tvätta alltid händerna före måltid och i samband med toalettbesök. Smittämnen fastnar lätt på händer och andra ytor som till exempel dörrhantag. Smittan sprids vidare när du tar någon i hand.



## **HOSTA OCH NYS I ARMVECKET**

När du hostar och nyser sprids små droppar som innehåller smittämnen. Nys i en näsduk eller i armvecket, så hindrar du smitta från att spridas i luften eller förorena dina händer. Undvik också att ta med händerna i ansiktet eller ögonen.



## **STANNA HEMMA OM DU ÄR SJUK**

Stanna hemma om du är sjuk eller känner begynnande sjukdomssymptom. På så sätt undviker du att smitta människor på bussen, jobbet, i skolan och förskolan eller där du är nära andra.

