

# Undvik att bli smittad och att smitta andra



## Håll avstånd

För att minska risken att smitta andra och att själv bli smittad ska du hålla avstånd till andra människor.



## Tvätta händerna ofta

Smittämnen fastnar lätt på händerna, därför ska du tvätta dina händer ofta och noga med tvål och varmt vatten. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



## Hosta och nys i armvecket

Hosta och nys i armvecket eller i en näsduk. Det förhindrar att viruset sprids till dina händer och ut i luften till andra människor.



## Rör inte ansiktet med händerna

När man rör ansiktet med sina händer kan virus komma in i kroppen genom ögon, näsa och mun.



## Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma även om du bara är t.ex. lite snuvig och i två dagar efter att du har blivit helt frisk.