

COVID-19 ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER



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.

Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nys 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.

Undvik att röra ögon, näsa & 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.

Stanna hemma om du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk, oavsett om du
endast upplever milda symptom. På så sätt undviker du
att smitta människor på bussen, ditt arbete
eller där du är nära andra.

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.