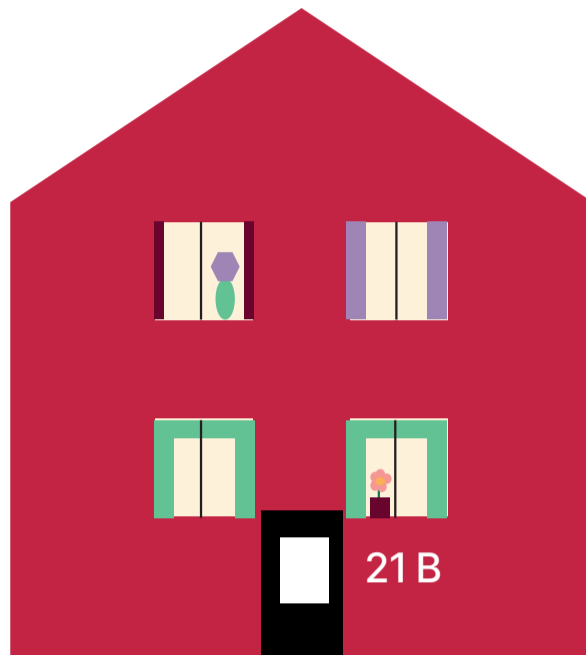


Skydda dig och andra från smittspridning!

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor.

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola.

Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra.



Undvik nära kontakt med människor som är sjuka. Då skyddar du dig själv och andra från att bli sjuka.



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.

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.

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.

Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



Vad gör jag om jag behöver hjälp?

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning.