

# Information Corona

## Undvik att bli smittad och att smitta andra



### Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



### Hosta och nys i armvecket!

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Slang alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



### Undvik att röra ögon, näsa och mun!

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



### Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.

! Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.

## Protect yourself and others from infection



### Wash your hands frequently!

Germs can easily get onto your hands and spread to others. Wash your hands frequently with soap and warm water, for at least 20 seconds. Use hand sanitizer if soap and water are not available.



### Cough and sneeze into your elbow!

By coughing and sneezing into your elbow or into a tissue you prevent droplets containing germs from spreading around you, or from contaminating your hands. Always put used tissue into the bin and wash your hands.



### Avoid touching your eyes, nose and mouth!

It can be hard not to touch your face, so wash your hands often with soap and water to get rid of germs.



### Stay at home when you feel unwell!

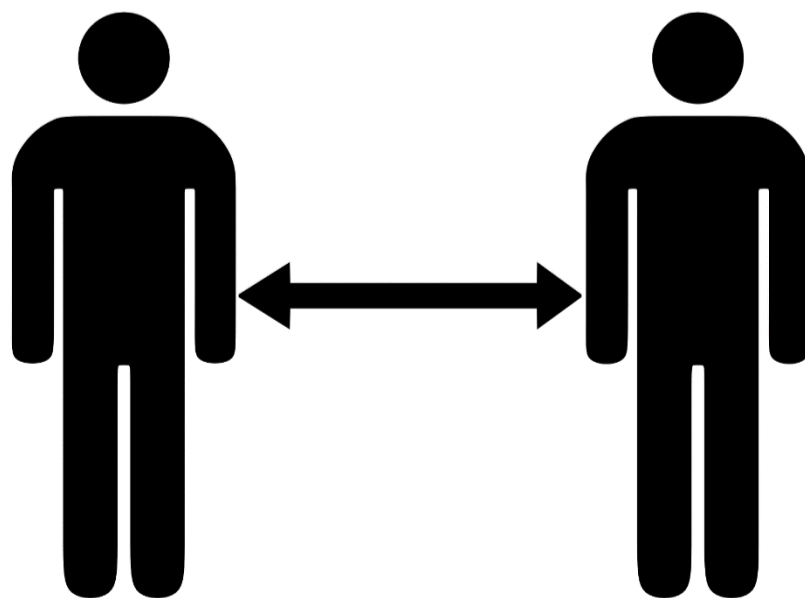
Stay at home when you feel unwell to avoid infecting others.

! There are germs everywhere around us.

Practicing good hand hygiene is a simple way of protecting yourself and others.

The most common way of spreading infection is through our hands.

## Håll avstånd! Keep distance!



# G GNEF