



Hur göra för att inte smitta och smittas



Tvätta händerna med tvål och vatten ofta under minst 30 sekunder



Tvätta händerna när du kommer hem, till skolan eller till jobbet



Använd handdesinfektion om du inte kan använda tvål och vatten



Täck din mun och näsa i armvecket eller med en näsduk när du hostar eller nyser



Släng använda näsdukar i papperskorgen och tvätta händerna



Försök att inte vara nära personer som är sjuka



Rör inte dina ögon, näsa eller mun om dina händer är smutsiga

