

Vaner som forebygger **smitte**



Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

