

Undvik att bli smittad och att smitta andra



Folkhälsomyndigheten



Tvätta dina händer ofta

Corona-viruset fastnar lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Tvätta noga med tvål och varmt vatten. Du kan använda handsprit om det inte finns tvål och vatten i närheten.



Hosta och nys i armvecket

Hosta och nys i armvecket eller i en näsduk av papper. Då sprids inte viruset till dina händer eller ut i luften till andra människor. Släng sedan näsduken och tvätta händerna.



Rör inte ansiktet med dina händer

Många människor rör sitt ansikte utan att de tänker på det. Då kan virus komma in i kroppen genom ögon, näsa och mun. Ta inte i ditt ansikte och tvätta händerna ofta.



Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du bara har snuva. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Då smittar du ingen annan.