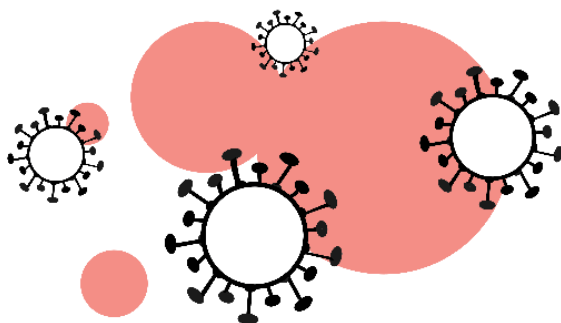
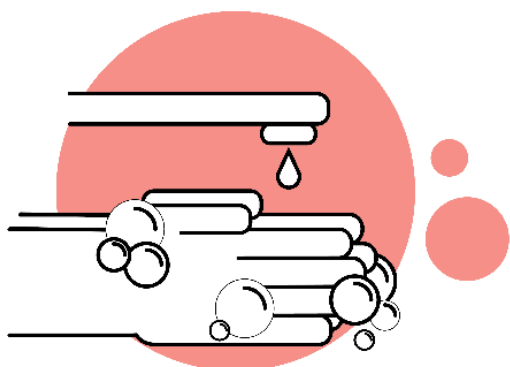


Koronavirus

8 steg for å forebygge smitte

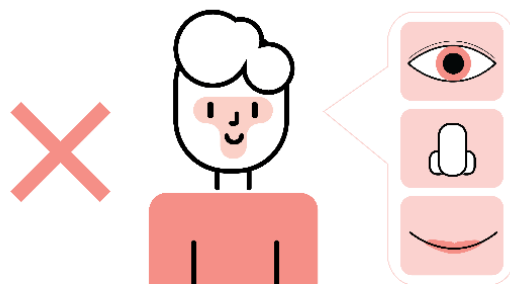


1 Vask hendene dine ofte og grundig med såpe og vann



2 Unngå å ta deg i ansiktet

Viruset kan overføres til kroppen fra hendene via munn, øyne og nese

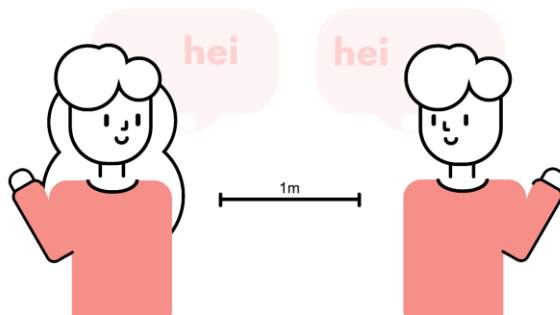


3 Unngå å hoste eller nyse direkte på andre

Dekk over med et tørkepapir som kastes, eller albuekroken



4 Unngå håndhilsing, kyssing og klemming

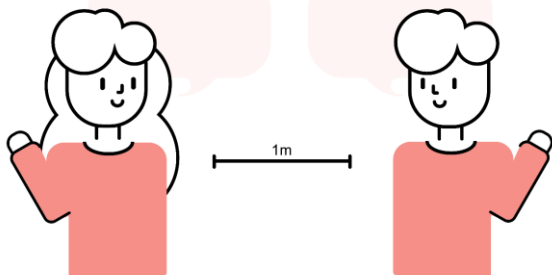


Personer som bor sammen kan omgås normalt



5 Hold avstand til andre

på jobb, ute og andre steder
du oppholder deg



Og begrens antall personer du har
nær kontakt med, og får besøk av,
til noen få av gangen



Kan du feks. arbeide med
jobb eller skole hjemmefra?



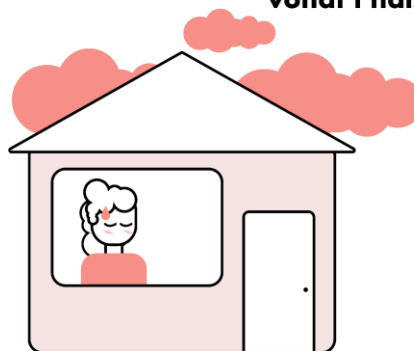
6

Rengjør hjemmet på vanlig måte,
med vanlig renholdsmidler



7 Hold deg hjemme

hvis du føler deg syk eller har lette
symptomer på forkjølelse eller
vondt i halsen



8 Hold deg oppdatert på
gjeldende råd og ny kunnskap

på www.fhi.no
og www.helsenorge.no

