

Vanar som førebyggjer smitte



Papirlommetørkle

framfor munn og nase skjermar
andre når du hostar eller nys.
Kast lommetørkleet etterpå.
Vask så hendene.

Bruk albogekroken

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



Vask hendene

ofte og grundig, særleg når du
har vore ute blant folk.

Handdesinfeksjon

med middel som inneheld
alkohol er eit godt alternativ når
du ikkje får vaska hendene, til
dømes på reise.

