

Vanar som førebyggjer **smitte**



Papirlommetørkle

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

Bruk olbogekroken

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.

