

# Undvik smitta och fortsatt smittspridning!



Stanna hemma om du är sjuk eller känner lindriga symtom som halsont, hosta eller snuva. Stanna hemma minst 48 timmar efter att du blivit frisk.



Tänk på att inte besöka äldre om du är sjuk eller har sjukdomssymtom.



Hosta eller nys i armvecket eller i en pappersnäsduk.



Håll avstånd till varandra och undvik nära kontakt med sjuka människor.



Avstå från onödiga resor samt att vistas på platser och i sammanhang där många personer träffas.



Tvätta händerna ofta och noga med tvål och vatten i minst 20 sekunder. Handsprit kan användas om tvål och vatten inte finns.



Undvik att röra vid ögon, näsa eller mun.



Arbeta hemifrån om detta är möjligt.