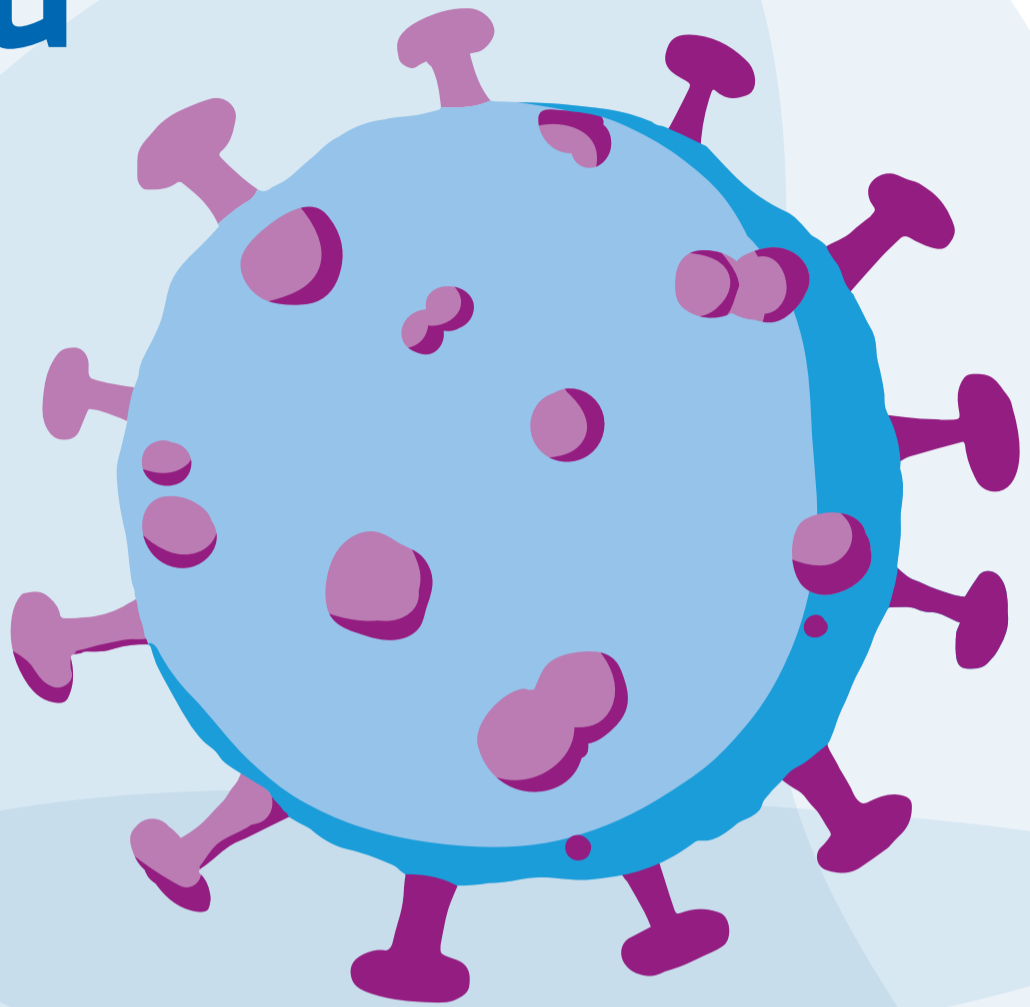


Nya coronaviruset – så kan du hjälpa till



Stanna hemma när du är sjuk

För då smittar du inte någon annan.

Det är viktigt att stanna hemma även om du bara är lite sjuk. Till exempel om du är snuvig eller har ont i halsen. Stanna hemma i två dagar efter att du blivit helt frisk. Om du känner att du blir hängig under dagen, prata med en vuxen så att hen kan se till så att du får komma hem och vila.

Tvätta händerna ofta

När du tar i saker fastnar viruset lätt på händerna. Därför ska du tvätta händerna ofta. Då försvinner viruset.

Det är viktigt att du alltid tvättar händerna när du har varit på toaletten, innan du ska äta och när du kommer hem från skolan eller fritids.

Tvätta noga med tvål och varmt vatten, då dör viruset. Om det inte finns tvål och vatten i närheten kan du använda handsprit.

Hosta och nys i armvecket

För då smittar du inte andra. Genom att använda armvecket som skydd när du hostar eller nyser hindrar du viruset från att fastna på dina händer eller att spridas i luften till andra människor.

Men det är viktigt att du stannar hemma även om du bara känner dig lite sjuk.

Håll avstånd till andra människor

För att minska risken att smitta andra och att själv bli smittad ska du hålla avstånd. Därför ska du, så ofta du kan, hålla lite mer än en armlängds avstånd till andra människor som du inte bor med.

Träffa inte äldre eller sjuka personer

För de kan bli väldigt sjuka om de smittas. Därför ska du inte träffa de som är äldre än 70 år eller människor som redan har andra sjukdomar. Håll gärna kontakt med dem på annat sätt än att träffas!



Folkhälsomyndigheten