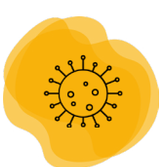
Undvik att bli smittad och att smitta andra

Håll avstånd

Håll en armlängds avstånd till andra både inomhus och utomhus.

Tvätta händerna ofta

Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta och nys i armvecket

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas. Släng pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.

Undvik att röra ögon, näsa och mun

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.

Stanna hemma om du är sjuk

Stanna hemma om du är sjuk. Det gäller även om du bara har lindriga symptom.

Smittämnen finns överallt i vår omgivning.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.

Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer.

TILLSAMMANS BROMSAR VI SMITTSPRIDNINGEN!

www.odeshog.se/corona

Ödeshögs kommun