

## Så här hjälper du till att förhindra smitta:

1. Tvätta händerna när du varit ute och kommit in, innan du håller på med livsmedel och vid behov.
  - a. Tänk på att tvätta hela handen, glöm inte båda tummarna.
  - b. Massera in tvålen i ca 30 sekunder innan du sköljer händerna.
  - c. Torka händerna ordentligt efteråt.
2. Använd handsprit, ha gärna små flaskor med dig i ficka eller väska.
3. Hosta och nys i armvecket (inte i handen eller rätt ut i luften).
4. Använd alltid engångsnäsdukar och torka händerna med pappershanddukar på jobbet. Hemma byter du handdukar ofta.
5. När du är ute, ta inte i onödan i främmande föremål.
6. Försök att undvika att ta med fingrarna i ansiktet, tex att klia i näsa och ögon.
7. Stanna hemma när du själv är sjuk.

