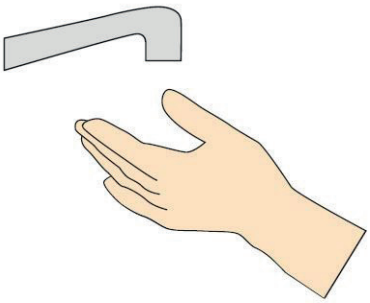
God handhygien

Undvik att bli smittad och att smitta andra

SKÖVDE



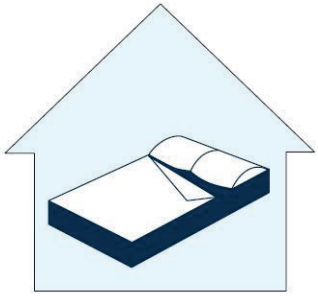
Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och andra ytor som till exempel dörrhandtag. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten.

Tvätta alltid händerna före måltid, mathantering och efter ett toalettbesök. Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.

Hosta och nys i armvecket!

När du hostar och nyser sprids små, små droppar som innehåller smittämnen. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer.



Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. På så sätt undviker du att smitta människor på bussen, ditt arbete eller där du är nära andra.

Smittsamma mikroorganismer finns överallt i vår omgivning.

Den vanligaste spridningen sker via våra händer.

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

Information från

Folkhälsomyndigheten

Socialstyrelsen

SK-2020-0011