



# SKYDDA DIG OCH ANDRA FRÅN SMITTSPRIDNING

Det bästa sättet att skydda sig och andra mot att bli sjuk är att undvika nära kontakt med sjuka människor. Det finns några allmänna råd för att undvika smitta:



## STANNA HEMMA NÄR DU ÄR SJUK

Känner du dig sjuk med symtom som snuva, hosta eller feber ska du försöka låta bli att träffa andra människor. Gå inte till jobbet, skolan eller förskolan. Det gäller även om du bara känner dig lite sjuk. Det är viktigt att inte riskera att smitta andra.

Stanna hemma så länge du känner dig sjuk. Om du blir sämre och inte klarar egenvård i hemmet kan du ringa 1177 för sjukvårdsrådgivning. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går till jobb eller skola.

Äldre människor har större risk att bli svårt sjuka. Därför är det viktigt att inte i onödan besöka personer på sjukhus och äldreboenden. Låt bli sådana besök om du känner dig det minsta sjuk. Du som arbetar med vård av äldre ska inte gå till jobbet om du har hosta eller är förkyld.



## VAR UPPMÄRKSAM PÅ SYMTOM PÅ COVID-19

De symtom som rapporterats är framförallt feber och hosta. Även andningspåverkan, halsont, huvudvärk, muskel- och ledvärk är vanliga symtom.

De flesta får lindriga besvär som går över av sig själv med egenvård i hemmet. En del blir allvarligt sjuka med exempelvis andningssvårigheter och lunginflammation. Känner du symtom ska du försöka låta bli att träffa andra människor.



## TVÄTTA HÄNDERNA OFTA

Smittämnen fastnar lätt på händer. De sprids vidare när du tar någon i hand. Tvätta därför händerna ofta med tvål och varmt vatten, minst 20 sekunder.

Tvätta alltid händerna när du kommer hem eller när du kommer till ditt arbete efter att ha varit ute, före måltid, vid 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 pappersnäsdduk hindrar du smitta från att spridas i din omgivning eller från att förorena dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



## UNDVIK ATT RÖRA ÖGON, NÄSA OCH MUN

Smitta sprids genom slemhinnor i ögon, näsa och mun. En allmänt förebyggande åtgärd mot luftvägsinfektioner är att undvika att röra vid ögon, näsa och mun.



## HANDSPRIT

Om tvål och vatten inte finns tillgängligt, kan man använda handsprit med minst 60 % alkohol. Tvätta alltid händerna med tvål och vatten om händerna är synligt smutsiga.