

# Vanor som förebygger smitta



## Pappersnäsdukar

som för mun och näsa skyddar andra när du hostar eller nyser. Kasta näsduken efter användning. Tvätta sedan händerna.

## Använd armbågen

när du måste hosta eller nysa och inte har pappersnäsdukar till hands.



## Tvätta händerna

ofta och grundligt, speciellt när du vistats ute bland folk.

## Handdesinfektion

med alkohol är ett bra alternativ om du inte kan tvätta händerna, t ex på resa.

