

# Vanar som førebyggjer **smitte**



## Papirlommetørkle

framfor munn og nase skjermar andre når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet etterpå. Vask så hendene.

## Bruk olbogekroken

når du må hoste eller nyse og ikkje har papirlommetørkle for handa.



## Vask hendene

ofte og grundig, særleg når du har vore ute blant folk.

## Handdesinfeksjon

med middel som inneheld alkohol er eit godt alternativ når du ikkje får vaska hendene, til dømes på reise.

