

Så skyddar du dig och andra från spridning av coronavirus (Covid-19)

- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten
- Hosta och nys i armvecken
- Undvik att röra dig vid öga, näsa och mun
- Stanna hemma om du känner dig det minsta förkyld för att undvika att smitta andra – framför allt äldre personer. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går tillbaka till jobb eller skola.
- Extra viktigt är att inte smitta äldre. Besök inte äldreboenden eller sjukhus om det inte är absolut nödvändigt.



De flesta behöver inte kontakta vården. På [1177.se](https://www.1177.se) hittar du mer sjukvårdsinformation och på [folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se) eller [Krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) hittar du svar på allmänna frågor om covid-19 (svenska och engelska).

KOM IHÅG ATT TA HAND OM VARANDRA!

HJÄLP TILL EXEMPEL GÄRNA ÄLDRE GRANNAR/ANHÖRIGA MED ÄRENDEN

Läs detta!

Du bör avstå från alla fester och samlingar, även med familj och vänner.

Smittorisken är stor vid alla nära kontakter. Gå gärna hem till äldre och sjuka med mat, men ställ maten utanför dörren.

Ni kan träffas igen när smittrisen är över. Alla kan föra smittan vidare och göra andra sjuka, både barn och vuxna.

Alla har ett eget ansvar att inte föra smittan vidare – tack för att du hjälper till!