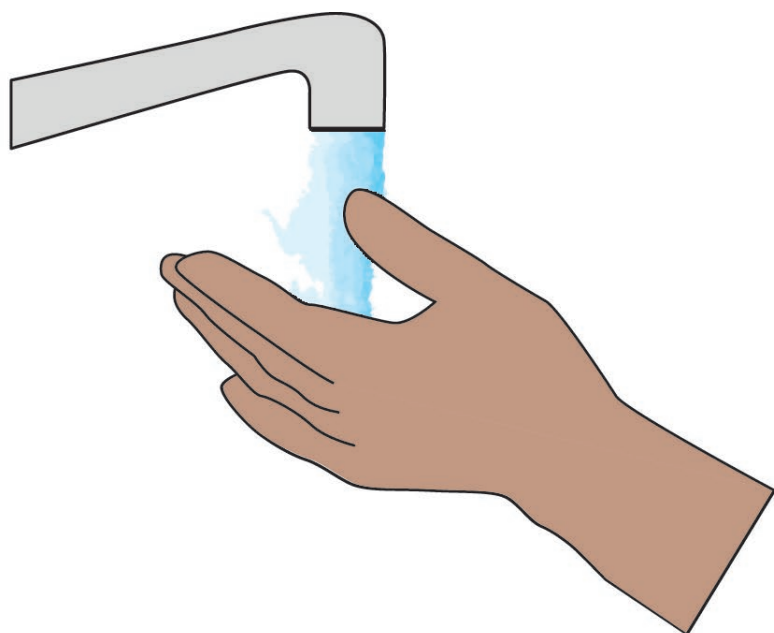


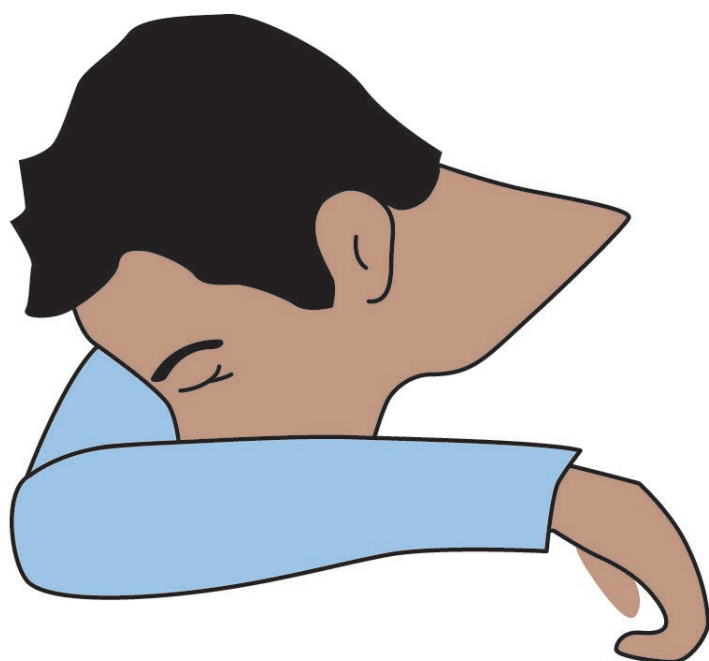
# God handhygien

Undvik att bli smittad och smitta andra



## **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.



Folkhälsomyndigheten