

# Vaner som forebygger **smitte**



## Papirlommetørkle

foran munn og nese beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast lommetørkleet etter bruk. Vask så hendene.

## Bruk albukroken

når du må hoste eller nyse og ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.



## Vask hendene

ofte og grundig, spesielt når du har vært ute blant folk.

## Hånddesinfeksjon

med alkoholholdige midler er et godt alternativ når håndvask ikke er mulig, for eksempel på reise.

