



COVID-19

Beskytt deg selv og andre

COVID-19 sprer seg typisk på steder med mange mennesker, blant annet via håndtrykk og små dråper fra hosting og nysing. Beskytt deg selv og andre ved å følge disse rådene



**Vask hendene ofte,
eller bruk håndsprit**



**Host eller nys
i armkroken**



**Unngå håndtrykk, kyss på
kinnet og klemmer
– begrens den fysiske
kontakten**



**Vær nøye med
rengjøringen**



**Hold avstand, og
be andre om å ta hensyn**