



# 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  
kinnnet og klemmer  
– begrenns den fysiske  
kontakten**



**Vær nøye med  
rengjøringen**



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