

Undvik att bli smittad och att smitta andra



Tvätta händerna ofta!

Smittämnen fastnar lätt på händer och kan spridas vidare. Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, i minst 20 sekunder. Handsprit är ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta och nys i armvecket!

Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk hindrar du små droppar med smittämnen från att spridas runt dig eller fastna på dina händer. Släng alltid pappersnäsduken i en papperskorg och tvätta händerna.



Undvik att röra ögon, näsa och mun!

Det kan vara svårt att låta bli, så tvätta händerna ofta med tvål och vatten för att få bort smittämnen.



Stanna hemma när du är sjuk!

Stanna hemma när du är sjuk. Då undviker du att smitta andra.



Den vanligaste smittspridningen sker via våra händer. God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och andra.



**LUNDS
KOMMUN**

Protect yourself and others from infection



Wash your hands frequently

Germs can easily get onto your hands and spread to others. Wash your hands frequently with soap and warm water, for at least 20 seconds. Use hand sanitiser if soap and water are not available.



Cough and sneeze into the bend of your arm

By coughing and sneezing into the bend of your arm or into a tissue you prevent droplets containing germs from spreading around you, or from contaminating your hands. Always put used tissue into the bin and wash your hands.



Avoid touching your eyes, nose and mouth!

It can be hard not to touch your face, so wash your hands often with soap and water to eliminate germs.



Stay at home when you feel unwell!

Stay at home when you feel unwell to avoid infecting others.



Practicing good hand hygiene is a simple way of protecting yourself and others. The most common way of spreading infection is through our hands.



**CITY OF
LUND**