

Jag skyddar dig, du skyddar mig.

## Ändra inställning från "hur skyddar jag mig själv från Covid-19" till "hur undviker jag att sprida Covid-19."

Antag: Jag är smittad utan symptom.

Mål: Jag ska inte sprida Covid-19.

Ät väl,

sov väl,

skratta mycket!

### Virusfakta

Virus sprids av hostning, saliv och utandning.

Saliv och hostning påverkar folk i närheten.

Men det kan till stor del förhindras om de smittade bär mask.

Utandning utan saliv sprider inte viruset i sig.

Har du inte tillräckligt många masker?

Masker kan återanvändas.

Tvätta eller spreja  
med desinfektionsmedel!



## Ventilera ditt rum genom att öppna fönstren.

Undvik att andas genom munnen då risken ökar för att andas in viruset.



## Undvik att ta på ditt ansikte utomhus...!

Viktigt! Dina händer är fulla av virus.

Genom att ta på ditt ansikte gör du viruset en tjänst och skickar det närmre dina ögon, näsa och mun. Peta dig inte i näsan!

## Om du måste röra vid ansiktet utomhus...

Se till att tvätta händerna innan du rör ansiktet.

Om du inte kan tvätta händerna, se till att använda desinfektionssprej, våtservetter eller en blöt handduk.



## När du kommer hem... !

Tvätta handerna så snart som möjligt.

Om du har desinfektionssprej, tvätta dörrhandtagen.

Duscha eller bada så snart som möjligt.



## När du träffar någon...!

När du pratar med någon, se till att bära mask.

När du äter med någon så låt maten tysta mun.

Du kan prata med dem efter maten, när du har masken på.

