

VANAR SOM FØREBYGGJER INFLUENSA



Med papirlommetørkle framfor munnen skjermar du andre når du hostar eller nys. Kast lommetørkleet etterpå. Vask så hendene.

Bruk olbogekroken når du må hoste eller nyse og ikkje har papirlomme-tørkle for handa.



Vask hendene ofte og grundig, særleg når du har vore ute blant folk.

Handdesinfeksjon med middel som inneheld alkohol, er eit godt alternativ når du ikkje får vaska hendene, til dømes på reise.



VANER SOM FOREBYGGER INFLUENSA



Papirlommetørkle foran munnen 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.

