

VANER SOM FOREBYGGER INFLUENSA



Papirlommetørkle foran munn og nese 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.



VANAR SOM FØREBYGGJER INFLUENSA



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

Bruk albogekroken når du må hoste eller nyse og ikkje har papirlommetørkle 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.

