

VANER SOM FOREBYGGER **INFLUENSA**



Papirlommetørkle

foran munnen beskytter andre når du hoster eller nyser. Kast papirlommetørkleet 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.



Helsedirektoratet



folkehelseinstituttet

www.pandemi.no