

# TACK för att du fortsätter följa rekommendationerna



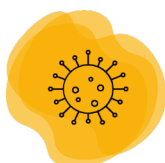
## Håll avstånd

Håll 2 meters avstånd till andra både inomhus och utomhus.



## Tvätta händerna ofta

Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten, 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. Släng 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 om du är sjuk

Stanna hemma om du är sjuk. Det gäller även om du bara har lindriga symptom.

**TILLSAMMANS BROMSAR VI SMITTSPRIDNINGEN!**