

# 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 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.

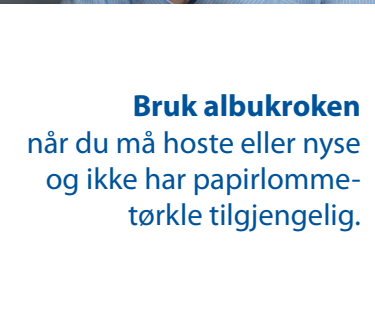


# VANER SOM FOREBYGGER INFLUENSA



## **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.