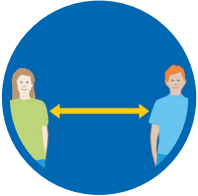


# Välttä tartunnan saamista ja levittämistä



## Pidä turvaväli!

Välttele visusti ihmisjoukkoja ja pidä turvaväli muihin paikoissa, joihin kerääntyy paljon ihmisiä, esimerkiksi kaupoissa, ostoskeskuksissa, ravintoloissa, terasseilla ja uimapaikoilla.



## Pese kädet usein!

Taudinaiheuttajat tarttuvat helposti käsiin ja voivat siten levitä. Pese kädet usein saippualla ja lämpimällä vedellä, ja käytä pesuun aikaa ainakin 20 sekuntia. Voit käyttää käsihuuhdetta, jos et pääse pesemään käsiäsi.



## Yski ja aivasta hihaasi!

Kun yskit ja aivastat hihaasi tai paperinenäliinaan, taudinaiheuttajia sisältävät pienet pisarat eivät leviä ympärillesi tai tartu käsiisi. Heitä paperinenäliina aina roskiin ja pese kädet.



## Välttä silmien, nenän ja suun koskettelua!

Koskettelemisen välttäminen voi olla vaikeaa, joten pese kätesi usein saippualla ja vedellä poistaaksesi taudinaiheuttajat käsistäsi.



## Pysy kotona, jos olet kipeä!

Pysy kotona, jos olet kipeä. Näin et tartuta muita.



Taudinaiheuttajia löytyy kaikkialta ympäristöstämme.

Hyvä käsihygienia on helppo tapa suojata itseäsi ja muita.

Taudit leviävät useimmiten käsiemme välityksellä.



Folkhälsomyndigheten