

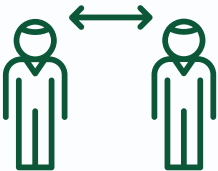
GODE RÅD OM KORONAVIRUSET - HVORDAN HINDRE SMITTE

I Norge har vi nå fått et stort helseproblem som skyldes smitte av koronavirus. Mange er blitt alvorlig syke. Eldre og syke mennesker er spesielt utsatt. Vi må derfor hindre at de blir smittet.



Vask hendene

- Vask hendene grundig og ofte i varmt vann og såpe. Har du ikke dette, bruk håndsprit eller våtservietter.



Hold avstand til andre

- Ikke håndhilse, kyss på kinnet eller klemme.
- Ha kontakt med så få folk som mulig.



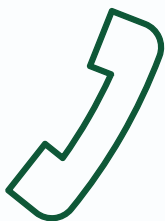
Ikke host eller nys på andre

- Hold et tørkepapir over nese og munn når du hoster eller nyser. Kast tørkepapiret etter bruk, og vask så hendene dine. Har du ikke tørkepapir, host i albuekroken.
- Smitten spres gjennom dråper i luften når vi hoster og nyser.



Bli hjemme

- For å unngå spredning av korona er aktiviteter og arrangementer avlyst.
- Vær mest mulig hjemme for å unngå smitte.
- Unngå å reise med buss/bane/tog.
- Du kan handle og gå tur, men hold avstand til andre.
- Ha bare kontakt med noen få nære personer.



Om du tror du er smittet av korona

- Om du får feber, begynner å hoste eller får pusteproblemer kan du være smittet av korona.
- Hvis du er syk og trenger hjelp, ring fastlegen din.
- Hvis du har behov for hjelp med en gang og fastlegen ikke svarer, ring 116 117.
- Hvis du har problemer med å puste, ring 113.