

# Så skyddar du dig och andra från spridning av coronavirus (Covid-19)

- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten
- Hosta och nys i armvecken
- Undvik att röra dig vid öga, näsa och mun
- Stanna hemma om du känner dig det minsta förkyld för att undvika att smitta andra – framför allt äldre personer. Vänta minst två dygn efter att du blivit frisk innan du går tillbaka till jobb eller skola.
- Extra viktigt är att inte smitta äldre. Besök inte äldreboenden eller sjukhus om det inte är absolut nödvändigt.



De flesta behöver inte kontakta vården. På [1177.se](http://1177.se) hittar du mer sjukvårdsinformation och på [folkhalsomyndigheten.se](http://folkhalsomyndigheten.se) eller [Krisinformation.se](http://Krisinformation.se) hittar du svar på allmänna frågor om covid-19 (svenska och engelska).

**KOM IHÅG ATT TA HAND OM VARANDRA!**

**HJÄLP TILL EXEMPEL GÄRNA ÄLDRE GRANNAR/ANHÖRIGA MED ÄRENDEN**



HELSINGBORG