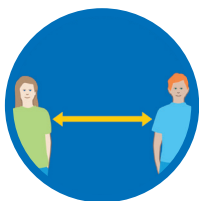


避免被感染和感染他人



保持距离

一定要避免拥挤，在商场、超市、餐厅、户外餐厅和浴场等人员密集场所务必与他人保持距离。



勤洗手！

病原体很容易附着在手上并通过双手传播。请经常用肥皂和温水洗手，每次至少要洗20秒。不便于洗手时，可使用含酒精的免洗洗手液。



请对着胳膊肘窝处咳嗽或打喷嚏！

为了避免带有病原体的飞沫在您周围传播或附着在您手上，请对着胳膊肘窝处咳嗽或打喷嚏，或使用纸巾遮挡。用过的纸巾一定得扔进垃圾桶，然后再洗手。



避免触摸眼睛、鼻、口！

不去触摸可能不容易，所以要经常用肥皂和水洗手，以消灭手上的病原体。



如果您生病了，请待在家里！

生病时请待在家里。这样能避免感染他人。



病原体在我们生活环境中无所不在。

良好的手卫生是保护自己和他人的简单方法。

最普通的感染途径是通过我们的双手。



Folkhälsomyndigheten