

Lättläst information om Coronaviruset (Covid-19)



Tvätta händerna

Tvätta händerna ofta och
noggrant med tvål och vatten.
Då minskar risken att smittas.



Använd handsprit
om du inte kan tvätta dig
med tvål och vatten.

Hosta och nys i armvecket!



**Sollefteå
kommun**

Just nu sprid viruset corona över hela världen.

Corona orsakar en sjukdom som heter Covid-19.

Corona kan vara farlig för äldre personer och personer som redan är sjuka

Därför behöver alla hjälpas åt att minska risken för att corona sprids.

Så här kan du hjälpa till

Stanna hemma om du känner dig sjuk

Har du något av de här symtomen ska du stanna hemma från skolan eller jobbet tills du är helt frisk och två dagar till.

· Ont i halsen

Hosta

· Problem med dina luftvägar

Feber

Du ska också låta bli att gå till andra platser där det är många människor.

Undvik kramar och att ta andra i hand.

Skydda de äldre och de mest sårbara.

Undvik att besöka dina äldre anhöriga eller bekanta.

Särskilt om de är på

- sjukhus
- äldreboenden
- gruppboenden.

Då minskar risken att smittan sprids.

Tvätta händerna

Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten. Då minskar risken att smittas.

Använd handsprit om du inte kan tvätta dig med tvål och vatten.

Hosta och nys i armvecket!

Så här tvättar du händerna



Blöt händerna



Applicera tillräckligt med tvål för att täcka händernas insida



Gnugga handflatorna mot varandra i cirklar



Sära på och gnugga ordentligt mellan fingrarna på båda händerna



Med fingrarna fortfarande särade, gnugga händerna mot varandra



Gnugga med sluten hand fingrarnas utsida mot den andra handflatan



Gnugga runt tummarna med sluten hand



Med handens fingrar slutna, gnugga med cirkelrörelser i den andra handens handflata



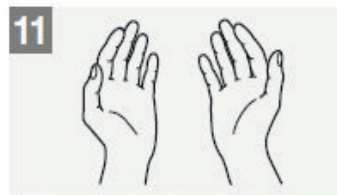
Skölj av ordentligt med rikligt med varmvatten



Torka händerna noggrant med engångshandduk/handtorkpapper



Använd handduken/pappret även när du stänger av vattenkranen



Nu är dina händer rena

Så här jobbar Sollefteå kommun

Sollefteå kommun följer Folkhälsomyndighetens råd om viruset corona.

Vi arbetar även tillsammans med andra myndigheter och organisationer för att hindra att viruset sprids.

Information om corona och covid-19

Krisinformation www.krisinformation.se

Folkhälsomyndigheten www.Folkhalsomyndigheten.se

Vårdguiden www.1177.se

Lättläst tidning www.8sidor.se

Har du frågor om coronaviruset?

Ring telefonnummer 113 13,
Sveriges nationella informationsnummer.