

# Kuinka suojata itseäsi ja muita koronaviruksen leviämiseltä (Covid-19)

- Pese kädet usein saippualla ja lämpimällä vedellä.
- Kun yskit tai aivastat, suojaa suusi puserosi kyynärtaipeella.
- Vältä koskettelemasta silmiä, nenää tai suuta.
- Jos sinulla on lieviäkin flunssaoireita, sinun tulee pysyä kotona välttääksesi tartuttamasta muita. Tervehdyttyäsi, odota vähintään kaksi päivää ennen kuin palaat töihin tai kouluun.
- On erityisen tärkeää välttää tartuttamasta vanhuksia. Älä vie-  
raile vanhainkodeissa tai sairaaloissa, ellei se ole ehdottoman välttämätöntä.



Useimpien ihmisten ei tarvitse ottaa yhteyttä terveydenhuoltoon. Lisää terveystietoja löydät verkkosivulta [1177.se](https://www.1177.se), ja vastauksia yleisiin kysymyksiin koskien Covid-19:ta löydät verkkosivuilta [www.folkhalsomyndigheten.se](https://www.folkhalsomyndigheten.se) ja [www.krisinformation.se](https://www.krisinformation.se) (ruotsiksi ja englanniksi).

**MUISTATHAN HUOLEHTIA KANSSAIHMISISTÄ. VOIT ESIMERKIKSI AUTTAA IÄKKÄITÄ NAAPUREITA TAI SUKULAISIA ASIOIDEN HOITAMISESSA.**



Länsstyrelserna