


GODE VANER SOM HINDRER SMITTE




1. Hold avstand! Men husk: et smil gjør ingen syke - ikke en gang på avstand!
2. Vask hendene grundig og ofte. Bruk desinfeksjonsmiddel som inneholder alkohol om du ikke har vann og såpe tilgjengelig.
3. Ha gode hostevaner. Host eller nys i papirlommetørkle som du kaster etterpå. Bruk albuekroken om du ikke har papirlommetørkle tilgjengelig.
4. Hold deg hjemme om du er syk!
5. Ta vare på deg selv og andre som trenger det 
6. Hold deg oppdatert og følg de gjeldende smittevern rådene fra helsemyndighetene.
7. Ta ansvar!

Din innsats gjør en forskjell!

GUTE RATSCHLÄGE UM ANSTECKUNG ORZUBEUGEN



1. Halte Abstand! Aber ein Lächeln macht nicht krank - auch auf Entfernung nicht.
2. Wasche deine Hände gründlich und häufig. Benutze Desinfektionsmittel wenn weder Wasser noch Seife zugänglich ist.
3. Huste oder niese in ein Papiertaschentuch dass du anschließend wegwirfst. Benutze die Armbeuge wenn du kein Taschentuch hast.
4. Bleib zuhause wenn du krank bist!
5. Pass auf dich auf - und auf andere die Deine Hilfe brauchen 
6. Halte Dich auf dem Laufenden und folge immer den hygieneempfehlungen der Behörden.
7. Zeig Verantwortung

Deine Mithilfe macht den Unterschied!

GOOD HABITS THAT PREVENT INFECTION



1. Keep your distance! But remember a smile isn't contagious - even at a distance.
2. Wash your hands thoroughly and often. Use disinfectant that contains alcohol if you don't have water or soap available.
3. Remember good coughing habits. Cough or sneeze into a paper handkerchief that you throw away afterwards. Use your elbow if you don't have a handkerchief available.
4. Stay at home if you are ill!
5. Take care of yourself and others who need it 
6. Keep yourself updated and follow the infection protection advice from the health authorities on a daily basis.
7. Be responsible!

Your efforts can make a difference!