



Folkhälsomyndigheten

避免被感染和感染他人



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。