**Hva kan du gjøre hjemme for å hindre spredning av sykdom**

* **Riktig håndhygiene er et av de viktigste enkelttiltakene. Vask hendende dine ofte med såpe og vann.**

[](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=J2KL7XSx&id=D94BE7CEBA4A678487D067B177E1F881EED0298C&thid=OIP.J2KL7XSx6M-UbJfz-4H-wgHaKd&mediaurl=https://animalia.pameldingssystem.no/auto/1/Vask%20hendene.jpg&exph=2455&expw=1738&q=vaske+hendene&simid=608041255566904748&selectedIndex=18)

* **Jevnlig desinfisering av områder og utstyr reduserer smitte. Bord, benk, dørhåndtak, bad / toalett.**
* [](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=PdESkwwQ&id=43FE1E3CCDF5016F9CCBD1C120617C1B6E193072&thid=OIP.PdESkwwQ9aQ_CnF9cAn9rgHaHa&mediaurl=https://www.viivilla.no/globalassets/norway/redaksjonelle-bilder/2012/10/26/0085_se_gds6462_08.jpg&exph=475&expw=475&q=vaske+overflater&simid=608029955494840401&selectedIndex=6)
* **Unngå å hoste eller nyse direkte mot andre, host i albuen din, dekk til munn og nese med papir som umiddelbart kastes**
* [](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&ccid=URCxZKEG&id=9DA43D6DC52B476435118A867E800F085AA1D3C8&thid=OIP.URCxZKEG7OW66pWs6tO_nwHaLy&mediaurl=http://www.tannlegetidende.no/image/2015/F15-02-048.jpg&exph=557&expw=350&q=hoste+i+albuen&simid=608005001725936264&selectedIndex=1)