



## BIDRA TIL Å BEKJEMPE SPREDNINGEN AV COVID-19!



Hvis du har hatt **feber, symptomer** på forkjølelse eller influensa i løpet av **siste 24 timer**: bli hjemme og kontakt din leder.



**Unngå** å reise med **kollektivt** til jobb hvis det er mulig.



Har du vært **i utlandet**? Da skal du følge gjeldende **karantenereregler** og **holde deg hjemme** hvis du skal være i karantene.

### FØLG RÅDENE SOM GIS AV FOLKEHELSEINSTITUTTET OG HUSK PÅ FØLGENDE:



Hold for munn og nese når du hoster eller nyser.



Hold avstand til andre (1-2 meter). Unngå folkemengder.



Vask hendene ofte og unngå håndhilsning. Bruk desinfeksjon hvis håndvask ikke er tilgjengelig.