

Slik beskytter du deg selv og andre



Vask hendene dine.

- **Vask hendene** : vèt hendene med rent, rennende vann og påfør såpe. Skrubb hendene, inkludert ryggene, mellom fingrene og under neglene og skrubb i minst 20 sekunder. Skyll.



Dekk til munnen.

- **Dekk munnen og nesen med et papir når du hoster eller nyser** , kast deretter papiret i søpla og vask hendene. Hvis du ikke har papir for hånden, kan du **hoste eller nyse i albuen** i stedet for hendene.



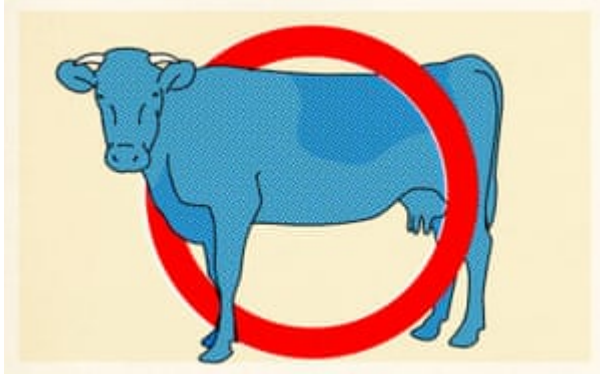
Ansiktsmasker gir en viss beskyttelse.

- **Ansiktsmasker gir en viss beskyttelse** når de blokkerer væskedråper. Imidlertid blokkerer de ikke mindre aerosolpartikler som kan passere gjennom materialet i masken. Maskene lar også øynene være utsatt, og det er bevis på at noen virus kan smitte en person gjennom øynene.



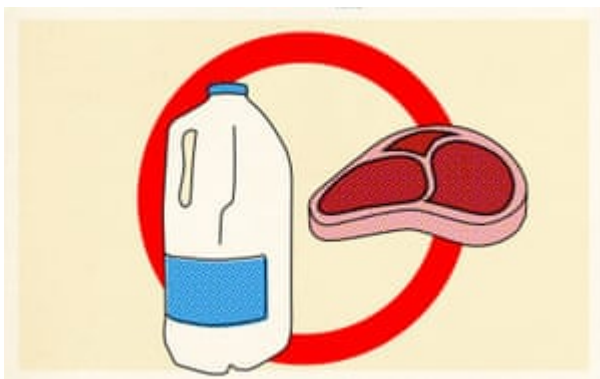
Søk medisinsk hjelp.

- **Søk medisinsk hjelp tidlig** hvis du har feber, hoste og pustevansker, og del reisehistorikken med helsepersonell.



Unngå levende dyr.

- Hvis du besøker levende markeder i berørte områder, **unngå direkte, ubeskyttet kontakt med levende dyr** og overflater som har vært i kontakt med dyr.



Unngå rå mat.

- Hvis du befinner deg i et berørt område, bør du **unngå å spise rå eller underkøkt animalsk produkt** og utvis forsiktighet når du håndterer rått kjøtt, melk eller dyreorganer for å unngå kryssforurensning med ukokt mat.



Karantene selv etter reiser fra berørte områder.

- Hvis du har kommet tilbake fra et berørt område i Kina de siste to ukene, må du **holde deg innendørs og unngå kontakt med andre mennesker i 14 dager** . Dette betyr å ikke gå på jobb, skole eller offentlige områder.

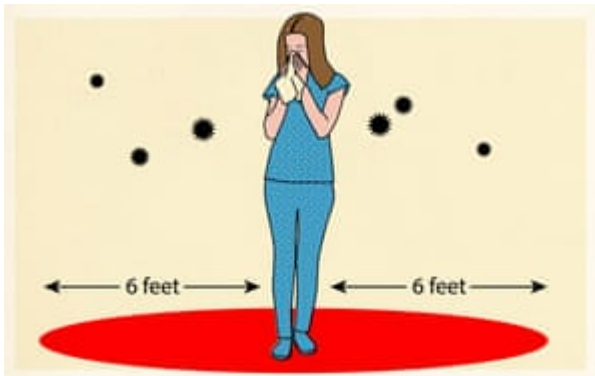


Søk lege før du reiser hjemmefra.

- Hvis du har kommet tilbake fra et infisert område og utvikler en høy temperatur, vil hoste, rennende nese, sår hals eller pustevansker **ikke forlate hjemmet ditt før du har fått råd fra lege.**

Hvordan sprer coronavirus seg?

- Covid-19 coronavirus utbrudd er en ny sykdom og forskere er fortsatt å vurdere hvordan det sprer seg fra person til person, men **lignende virus har en tendens til å spre seg via hoste og nyse dråper** .
- Når en smittet person hoster eller nyser, slipper de dråper spytt eller slim. Disse dråpene kan falle på mennesker i nærheten og kan enten inhaleres direkte eller plukkes opp på hendene og deretter overføres når noen berører ansiktet deres og forårsaker infeksjon. For influensa **definerer** noen sykehusretningslinjer **eksponering som å være innen seks meter fra en smittet person** som nyser eller hoster i 10 minutter eller lenger.



Hold deg seks meter fra infiserte individer.

- **Virus kan også spres gjennom dråper som lander på overflater** som seter på busser eller tog eller pulter på skolen. Hvorvidt dette er en hovedoverføringsvei, avhenger av hvor lenge virus overlever på overflater - dette kan variere fra timer til måneder.
- **Det er anekdotiske bevis på at viruset kan spres av mennesker før de har symptomer** . Noen andre sykdommer som influensa kan overføres fra en person til en annen før symptomer oppstår - men i hvilken grad dette skjer med Wuhan coronavirus er ikke godt forstått ennå.