

1. Vask dine hænder tit eller brug håndsprit. Vær især opmærksom, når du har været ude blandt andre mennesker, før du skal spise mv.
2. Host eller nys i dit ærme – ikke i dine hænder. Brug handsker, hvis du går ud.
3. Har du tegn på sygdom, også blot lette symptomer, så bliv hjemme, indtil du er rask.
4. Mindsk den fysiske kontakt (håndtryk, kram og kys) og undgå sociale aktiviteter.
5. Undgå midlertidigt fritidsaktiviteter/sociale aktiviteter, hvor der er tæt kontakt med andre mennesker (eksempelvis indkøb, shopping, fitness, kor, gymnastikhold, bridgeklub, familiearrangementer og besøg hos eller fra børnebørn).
6. Bed andre om at tage hensyn.

Vi anbefaler derudover, at du tænker over, hvordan du kan beskytte dig selv bedst muligt mod at blive smittet:

7. Bliv hjemme, i den udstrækning det er muligt.
8. Undgå steder med mange mennesker. Vi fraråder eksempelvis, at du bruger offentlige transportmidler, særligt i myldretiden.
9. Sørg for ekstra god håndhygiejne. Vask dine hænder grundigt, hvis du eksempelvis har rørt ved håndtag, og når du kommer hjem. Overvej at anvende handsker, når du går ud.
10. Undgå at røre næse, mund og øjne, hvis du ikke har rene hænder, da virus typisk smitter fra hænderne til slimhinderne i næse, mund og øjne.
11. Hold afstand til andre mennesker, især hvis de ser ud til at være syge. Dråber fra hoste og nys spreder sig i luften på en-to meters afstand, hvorfra de kan overføre smitte til andre. De bliver dog ikke hængende i luften længe.