

DRAGÐU ÚR SÝKINGARHÆTTU

VEGNA KÓRÓNUVEIRUNNAR COVID-19 OG ANNARRA FARSÓTTA



Hreinsa hendur með sápu og vatni eða handspritti

Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír



Forðast náð samneyti við fólk sem er með hita, kvef eða flensueinkenni

Gæta hreinlætis og forðast snertingu við augu, nef og munn



Varast snertifleti á fjölförnum stöðum svo sem handrið, lyftuhnappa, snertiskjái, greiðsluposa og hurðarhúna

Heilsa frekar með brosi en handabandi (eða faðmlagi)



Fólk með einkenni kvefs, hita eða inflúensu eftir dvöl á þekktu smitsvæði:
Hringja tafarlaust í 1700 eða nota netspjallið á www.heilsuvera.is

MINIMISE INFECTION RISK

CAUSED BY THE CORONA VIRUS COVID-19 AND OTHER EPIDEMICS



Clean hands with soap and water or hand disinfectant

Cough and sneeze into your bent elbow or into a napkin



Avoid contact with people who have a fever, cold or influenza symptoms

Ensure hygiene and avoid touching eyes, nose and mouth



Avoid touching surfaces in public areas, such as handrails, lift buttons, touch screens, POS devices and door handles

Greet others with a smile rather than handshake or hug



Persons with symptoms of cold, fever or influenza after staying in a known infection area:
Immediately call **1700** or use the online chat at www.heilsuvera.is

OGRANICZ RYZYKO ZARAŻENIA SIĘ

KORONAWIRUSEM COVID-19 I INNYMI CHOROBYMI ZAKAŻNYMI



Myj ręce mydłem i wodą lub środkiem odkażającym na bazie alkoholu

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj twarz zgiętym łokciem lub chusteczką



Unikaj kontaktu z osobami z gorączką lub objawami grypy albo przeziębienia

Dbaj o higienę i unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Unikaj dotykania powierzchni w często uczęszczanych miejscach, np. poręczy, przycisków w windach, terminali płatniczych i klamek

Witaj się raczej uśmiechem niż poprzez podanie ręki (lub uścisk)



Jeśli masz objawy przeziębienia albo grypy lub gorączkę i przebywałeś wcześniej w obszarach, gdzie panuje infekcja: Zadzwoń niezwłocznie pod numer 1700 lub skorzystaj z internetowego czatu na www.heilsuvera.is