

STOP INFLUENSA

Tvätta händerna med tvål och vatten eller använd desinfektionsmedel

- ✓ när du kommit hem, till skolan,
daghemmet eller arbetsplatsen
- ✓ före måltider
- ✓ efter toalettbesök
- ✓ när du hostat eller nyst

När du hostar eller nysar

- ✓ täck din mun och näsa med
en näsduk eller din blusärms
övre del
- ✓ kasta den använda näsduken
genast i soporna

De vanligaste symtomen

- ✓ plötslig feber
- ✓ halsont, hosta, snuva
- ✓ ibland också huvudvärk, ont i
kroppen, frossbrytningar och
trötthet
- ✓ normalt tillfrisknar du från
influensa efter en veckas vila

www.thl.fi



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD



SOCIAL- OCH
HÄLSOVÅRDSMINISTERIET
Finland