



Skydda dig själv & andra från CORONAVIRUS COVID-19

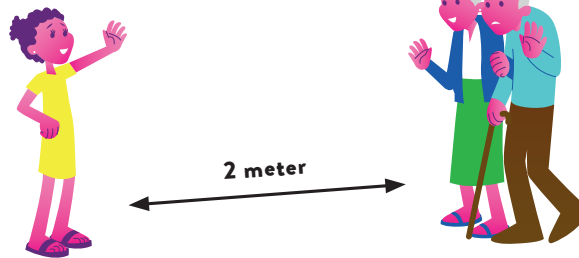


Avstå från kramar under smittspridningen av coronavirus/covid-19! Vinka istället!

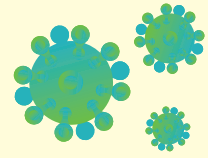
Ett nyupptäckt virus gör många människor sjuka just nu.
Du och andra barn kan hjälpa till att bekämpa smittspridningen.
Du kanske behöver ändra på sättet du gör en del saker. Allt ifrån
hur du hälsar på äldre till vad du gör tillsammans med kompisar.

SÅ FUNKAR DET

Coronaviruset sprids när små droppar sprids från lungorna genom din mun, till exempel när du hostar. Dropparna kan landa på händer, grejer, dörrhandtag och på andra människor. Därför är det viktigt att hålla avstånd från andra människor. Speciellt till äldre och personer som redan har andra sjukdomar, eftersom de kan bli mycket dåliga av coronavirus/covid-19. Barn får däremot oftast en väldigt mild variant av sjukdomen.



Det är svårt att hålla avstånd till din egen familj hemma. Just därför det är viktigt att tvätta händerna ofta och hålla avståndet från kompisar och andra utanför hemmet, och inte träffa gamla släktingar.



Du kan inte se coronavirus med egna ögon men om du tittar i mikroskop ser det ut så här!



Lyssna på fakta

Det går många rykten och historier om coronavirus/covid-19. De flesta vill skrämmas eller få folk att köpa något. Lita bara på fakta.

Prata med någon

Det är normalt att känna sig ledsen, rädd eller arg. Det hjälper till att prata med någon du litar på. Att prata om det kan hjälpa dem också. Var snäll mot dig själv och andra.

Du har rättigheter

Vuxna kan också bli stressade av coronaviruset/covid-19. Det ger dem inte rätt att behandla dig sämre. Du har rätt att må bra och rätt till skydd om dina rättigheter kränks.



Barn har rätt till rent vatten

Miljoner barn i världen har inte tillgång till rent vatten eller ens tvål. Hur ska de kunna skydda sig själva och andra? Världens ledare har ansvar för att uppfylla barnets rättigheter enligt barnkonventionen.

SMÅ SAKER RÄDDAR LIV!



Tvätta händerna

Blöt händerna, tvåla in och skrubba alla delar av handen i 20 sekunder. Skölj under rinnande vatten och torka.



Nys i armbågen

Att nysa/hosta i armbågen stoppar viruset från att landa på händerna och på andra människor.



Rör inte ansiktet

Viruset kan ta sig in i din kropp om du röra vid munnen, näsan eller ögonen med smutsiga händer.

Tvätta ofta

Rena händer skyddar dig och andra. Tvätta inte bara efter toalettbesök utan när du har hängt med kompisar, gått till affären, varit på träning och...



... efter hushållssysslor



... före och efter maten.

HUR SJUKA BLIR FOLK?

De flesta som smittas blir bara lite sjuka. Som när du har förkylning eller influensa. Nästan alla blir friska igen utan att behöva gå till doktorn!

HOSTA

SVÅRT ATT ANDAS



FEBER

Sjuk? Stanna hemma.

Även om du bara är lite sjuk ska du stanna hemma. Om någon ändå blir så sjuk att den behöver träffa läkare, är det viktigt att följa reglerna på exempelvis vårdcentraler för att inte riskera att smitta andra.

En hälsning från



med stöd av



Samt stöd från Forum Syd, Kronprinsessan Margaretas Minnesfond, Sparbankstiftelsen Rekarne och Twitch Health Capital