

# Suosituksemme koronaviruksen (COVID-19) leviämisen estämiseksi



## PESE KÄDET

- Toimistolle tullessa
- Wc-käynnin jälkeen
- Ennen ruokailua
- Käytä lämmintä vettä ja saippuaa
- Pese vähintään 20 sekunnin ajan
- Kuivaa kädet paperipyyhkeellä
- Käytä paperipyyhettä, kun kosket hanaan ja ovenkahvaan



## YSKI JA AIVASTA OIKEIN

- Suojaa suusi ja nenäsi kertakäyttönenäliinalla, tai yski hihaan
- Heitä käytetty nenäliina roskakoriin ja pese kädet



## VÄLTÄ LÄHIKONTAKTIA

- Tervehdi ilman kättelyä, haleja, ylävitosia tai nyrkki-tervehdyksiä
- Pidä vähintään puolentoista metrin etäisyys toisiin ihmisiin



## VÄLTÄ KASVOIHIN KOSKEMISTA

- Silmät
- Nenä
- Suu

## VÄLTÄ KOSKEMASTA EPÄPUHTAISII PINTOIHIN

- Valonkatkaisijat
- Ovenkahvat
- Hissin napit
- Yhteiset näppäimistöt
- Kahvikone, jääkaappi ja muut jaetut pinnat



## DESINFIOI YMPÄRISTÖSI

- Näppäimistö
- Puhelin
- Kuulokkeet
- Auton ratti
- Työkoneiden napit ja nupit
- Avaimet ja lompakko



## COVID-19 OIREET OVAT

- Kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut ja väsymys
- Virus leviää pisaratartunnalla: yskimällä, aivastamalla ja saastuneiden pintojen kautta

## PYSY KOTONA, JOS OLET SAIRAS

- Seuraa THL:n ohjeita
- Imoita esimiehellesi välittömästi, jos sinulla on flunssaoireita
- ÄLÄ tule toimistolle tai työmaalle

