

# Vinterkräksjukan är här!



## Tvätta händerna ofta

Smittämnet som orsakar så kallad vinterkräksjuka, calicivirus, är mycket smittsamt. Det fastnar lätt på händer eller andra ytor som dörrhandtag och kan sedan spridas vidare till andra.

Tvätta därför dina händer ofta med tvål och vatten, torka noggrant med papperstork. Att tvätta händerna noga tar inte mer än 20 sekunder av din tid.

## Stanna hemma

Om du drabbas av vinterkräksjuka bör du stanna hemma för att inte smitta andra. Tänk på att du kan vara smittsam i några dygn efter det att symtomen upphört.