

# Hur ska jag göra för att inte få influensa.



Hur ska jag göra för att inte få influensa?



Tvätta händerna med tvål och vatten.  
Sjung "Blinka lilla stjärna" samtidigt så blir det lagom länge.

Tvätta alltid händerna när du varit ute och kommer in,  
innan du lagar mat och innan du äter.



Hostar eller nyser du, gör det i armvecket.



Får du feber, blir snuvig, nyser och hostar stanna i din lägenhet.  
Annars kan du smitta andra.



Följer du de här råden är det mindre risk att du blir sjuk.