

Informasjonen i denne boka er hentet fra:

FHI - Folkehelseinstituttet



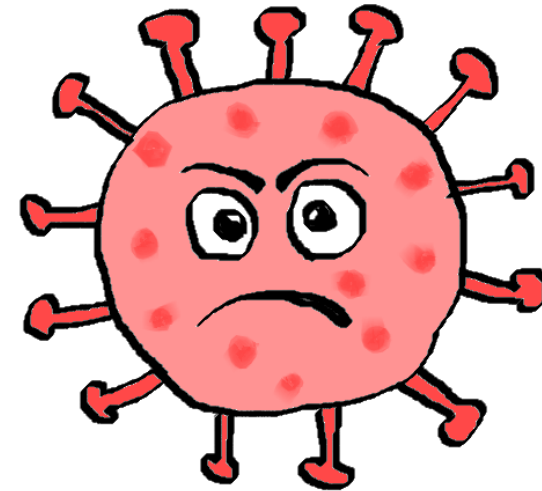
NAKU - Nasjonalt kompetansemiljø  
om utviklingshemming



Inspirasjon til bilder er hentet fra Google

# KORONAHÅNDBOKA

**FEM KORONARÅD**



**Takk til Bernt Barstad v/  
Habiliteringstjenesten for voksne - St.  
Olavs Hospital, for muligheten til å  
gjennomføre dette prosjektet.**

**Denne koronahåndboka er utarbeidet av:  
3.års vernepleierstudenter ved NTNU  
Trondheim.**

Amalie Jacobsen Dyrkorn

Helene Hovden

Oda Martine Leirvik

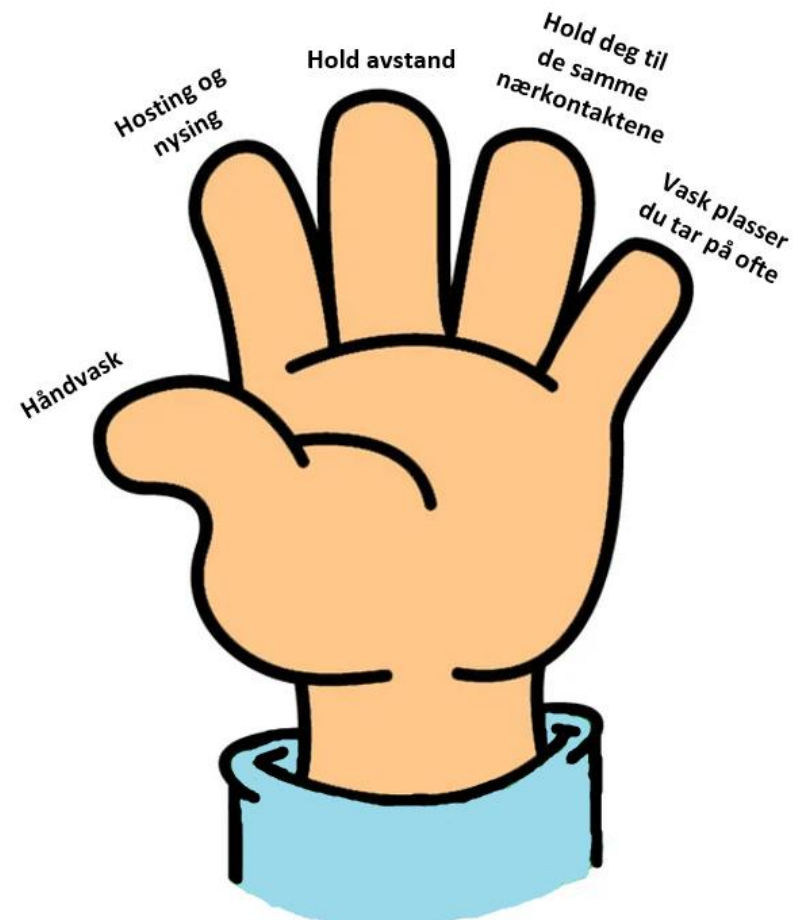
Christine Emilie Grøtterød Pedersen

Sofie Smedsrud

Laila Ulseth

Koronahåndboka er laget som et tillegg til koronavideoen. Den kan du se via QR-koden på forsiden. Informasjon er hentet fra FHI og NAKU.

**De fem koronarådene er:**



## Slik vasker du hendene



Syntetolene er designet av Tidal Dynamics for Boardmaster®

## 1. Håndvask

Når du vasker hendene i 40 sekunder forsvinner bakterier og virus.

**Tips:**  
Syng eller hør på en sang som varer i 40 sekunder mens du vasker hendene.

Hvis du ikke har såpe og vann tilgjengelig, bruk håndsprit eller antibac.

Du skal vaske hendene når:

- Du kommer hjem.
- Du har vært på do.
- Du har hostet eller nyst.
- Du skal spise eller lage mat.
- Du kommer på skole eller jobb.





## 2. Hosting og nysing

Når man hoster eller nyser flyr bakterier og virus ut gjennom nese og munn. Disse kan treffe andre, og gjøre de syke.

For å hindre at andre blir syke når du hoster eller nyser, må du:

- Holde et papir foran nese og munn.
- Kaste papiret i søpla.
- Du kan også hoste eller nyse i albuekroken.
- Vaske hendene med såpe eller bruk håndsprit/antibac med en gang etter at du har hostet eller nyst.



**Tips:**  
Se etter merker på gulvet  
på offentlige plasser.  
De viser at du må holde  
1-2 meter avstand til andre.

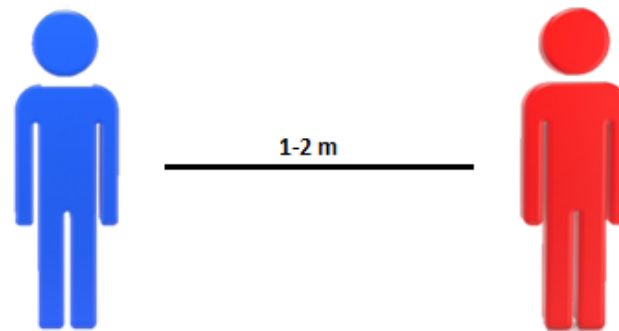
### 3. Holde avstand

Hold 1 til 2 meter avstand fra andre.

Da vil det være vanskelig for viruset å nå deg.

Du bør:

- Ikke være nærme andre mennesker.
- Ikke ta andre i hånden.
- Ikke gi andre klem.
- Ikke være nærme noen som er syk.



Hvis det er vanskelig å holde 1 til 2 meter avstand  
kan det være lurt å bruke munnbind.

### **Munnbind:**

Hvis det er vanskelig å holde 1 til 2 meter avstand kan det være lurt å bruke munnbind.

Plasser det kan være lurt å bruke munnbind er buss, trikk, taxi, butikken eller kjøpesenter.



### **Slik tar du på deg munnbind:**

- Vask hendene eller bruk håndsprit/antibac.
- Ta på munnbindet med den lyse siden mot ansiktet.
- Fest munnbindet med strikkene rundt ørene.
- Pass på at munnbindet ligger godt over nesen.
- Dra munnbindet godt ned under haken.
- Munnbindet skal dekke både nese og munn.
- Bruker du briller, ha disse over munnbindet.
- Ikke rør munnbindet når det er på.

### **Etter bruk av munnbind:**

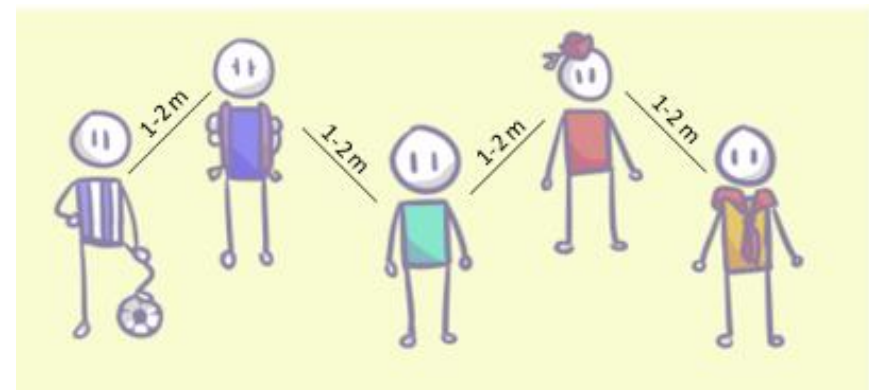
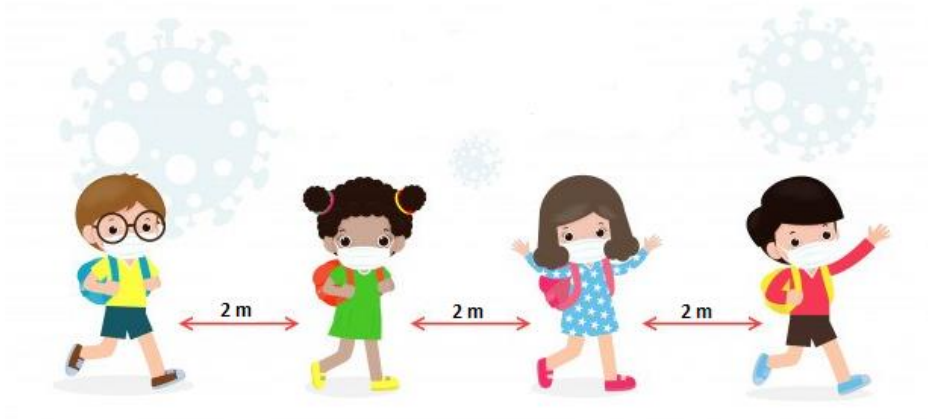
- Vask hendene eller bruk håndsprit/antibac.
- Løft strikkene av ørene.
- Ikke ta på framsiden av munnbindet.
- Kast munnbindet i søpla.
- Vask hendene eller bruk håndsprit/antibac.

## 4. Hold deg til de samme nærkontaktene

Nærkontakter er personer du møter og er i nærheten av gjennom dagen. For eksempel familie, kjæreste, venner og medarbeidere.

Velg noen få som du møter og er nærme. Det er fortsatt viktig å holde 1-2 meter avstand.

Når du møter færre er sjansen for å bli smittet av koronaviruset mindre og unngår at flere blir syke.





## 5. Vask plasser du tar på ofte

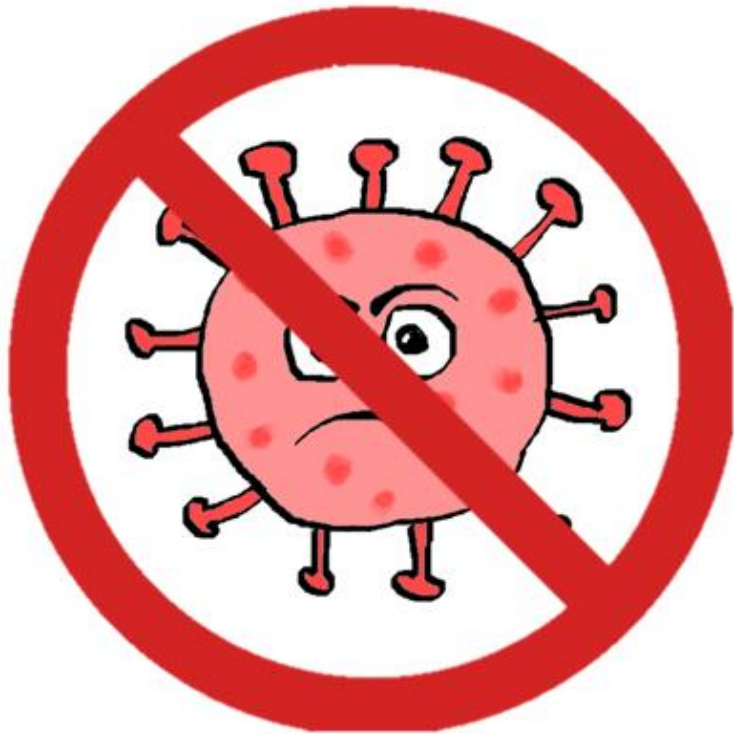
Bakterier og virus samler seg på overflater og ting. For eksempel dørhåndtak, mobil, fjernkontroll, lysbryter, nettbrett og spisebord.

Er noen syke og hoster, nyser eller tar på disse stedene, sprer bakterier og virus seg. Andre personer kan ta på disse plassene og bli syke.

### For å unngå dette:

- Vask godt på overflater og ting du tar i ofte.
- Bruk klut med overflatedesinfeksjon/antibac eller såpe og vann.
- Vask plasser før og etter besøk.





Hvis du følger disse fem koronarådene, vil det være mindre sjanse for at du blir smittet av koronaviruset.

Det er også mindre sjanse for at du smitter noen andre.