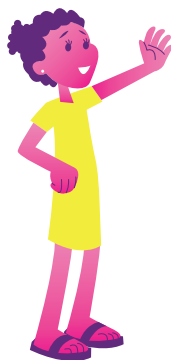
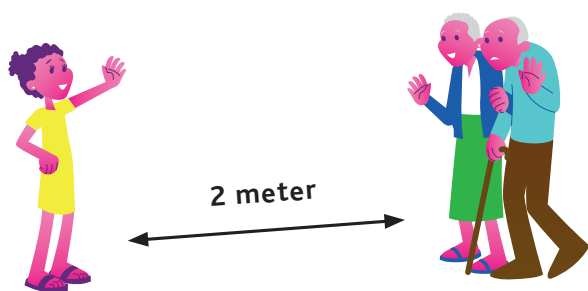


Skydda dig själv och skydda andra från CORONAVIRUS OCH COVID-19



Vinka till dina kompisar
istället för att kramas!

**Många blir sjuka
av coronavirus just nu.
Vi kan alla hjälpa till
så att fler inte blir smittade
och får sjukdomen covid-19.**



Försök att alltid vara 2 meter från dina kompisar
och andra som du träffar.

Så funkar viruset

Om du har coronaviruset
kan du smitta andra när du hostar eller nyser.
Viruset finns i små droppar
i hostan eller nysningen.
Dropparna kan landa på händerna,
på saker och på andra människor.
Därför är det viktigt
att du inte är nära andra människor.

Äldre människor
och personer som har andra sjukdomar
kan bli mycket sjuka av covid-19.
Barn som får viruset
blir oftast inte så sjuka.

Du kan rädda liv om du gör så här!

Tvätta dina händer

Blöt händerna med vatten.
Tvåla in alla delar av händerna
i 20 sekunder.
Skölj med vatten från kranen.
Torcka händerna.



Nys och hosta i armbågen

Om du nyser och hostar i armbågen
kan viruset inte landa på dina händer
eller på andra människor.



Tvätta händerna ofta

Viruset dör av tvål och vatten.
Därför ska du tvätta händerna
när du varit med kompisar,
när du handlat i affären
eller varit på träning.



Tvätta också händerna före och efter
du städar eller lagar mat,
och alltid före och efter du äter mat.



Rör inte ditt ansikte

Du kan få viruset i din kropp
om du rör vid mun, näsa eller ögon
med smutsiga händer.



Hur sjuka blir människor av coronaviruset?

De flesta som får sjukdomen covid-19 blir bara lite sjuka.

De får som en vanlig förkylning eller influensa.

Nästan alla blir friska

och behöver inte gå till doktorn.



HOSTA

FEBER

SVÅRT ATT ANDAS

Är du sjuk? Stanna hemma!

Du ska alltid stanna hemma några dagar om du är lite sjuk.

Om du blir mycket sjuk

ska du träffa en läkare.

Då måste du följa reglerna

som vårdcentralen eller sjukhuset har.

Reglerna finns

för att du inte ska smitta andra.

Lyssna på fakta

Det finns många historier

som inte är sanna

om coronaviruset.

Därför är det viktigt

att du lyssnar på det som är fakta.



Du har rättigheter

Vuxna kan också bli rädda, ledsna eller arga av coronaviruset och covid-19.

Men de vuxna får inte vara dumma mot dig.

Du har rätt att må bra

och du har rätt att få hjälp

om någon vuxen är dum mot dig.

Prata med någon

Många är rädda, ledsna eller arga just nu.

Det är normalt att känna så.

Det kan hjälpa dig

att prata med någon som du litar på.

Att prata kan också hjälpa den personen.

Kom ihåg att vara snäll mot dig själv

och var snäll mot andra.

Barn har rätt att ha rent vatten

Miljoner barn i världen

har inte rent vatten eller tvål.

Hur ska de kunna tvätta sig

för att skydda sig själva och andra

mot coronaviruset?



Ledarna i världen har ansvar för

att länderna följer barnkonventionen

så att alla barn får sina rättigheter.

En hälsning från



med stöd av



worldschildrensprize.org