

Hold deg trygg mot influensa og COVID-19!

Hvem

er mest utsatt for influensa og COVID-19?

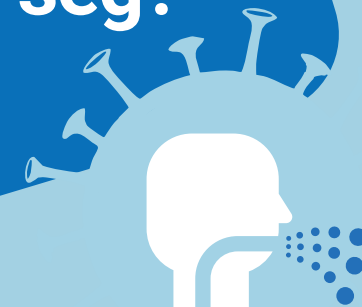
- Eldre
- Små barn
- Personer med kroniske helsetilstander
- Gravide kvinner

Influensa og COVID-19 kan forårsake alvorlige komplikasjoner, men de kan forebygges med vaksiner.

Ønsker du å vite mer?

Her er noen viktige fakta.

Hvordan sprer influensa og COVID-19 seg?



- Begge virus sprer seg lett fra person til person gjennom luften i dråper fra hoste eller pust.
- De sprer seg også gjennom vev og overflater som mennesker berører.

Hvordan kan jeg beskytte meg mot influensa og COVID-19?



Vaksiner deg

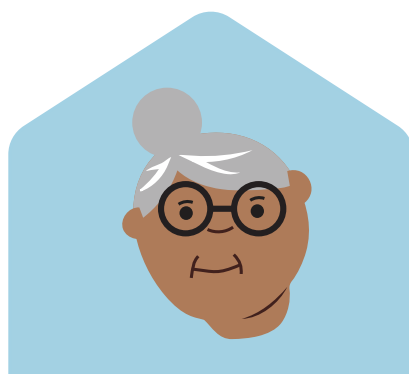
Vaksinasjon er den mest effektive måten å forebygge influensa og COVID-19 på



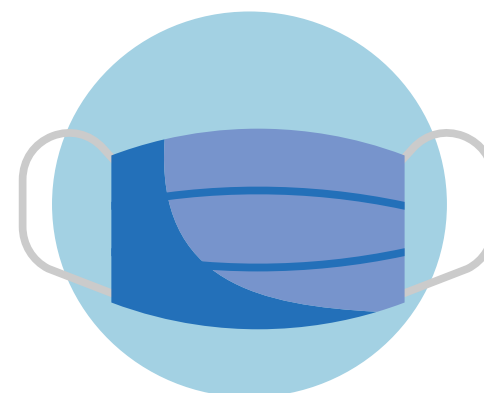
Dekk munnen og nesen når du nyser



Vask hendene regelmessig



Hold deg hjemme når du er syk



Bruk maske hvis du opplever symptomer

Ikke vent! Snakk med legen din for å få råd om vaksinasjon.



Vaksinasjon kan forebygge influensa og COVID-19 og komplikasjoner knyttet til disse

Skann QR-koden for å finne ut mer på Europeisk informasjonsportal om vaksinasjon



vaccination-info.europa.eu/en



EUROPEISK
INFORMASJONS
PORTAL
OM VAKSINASJON
Et initiativ fra Den europeiske union