

# Toiminta infektion ensioireiden ilmaantuessa



**Ehkäise leviäminen toisiin**



**Vähennä kuormitusta, uskalla levätä!**



**Käytä tutkittuja ravintolisiä**

- Sinkki-imeskelytabletit voivat lyhentää taudin kesto



**Hoida limakalvoja ja lievitä oireita  
tarvittaessa apteekin itsehoitovalmisteilla**