

HÅNDHYGIENE

God håndhygiene fjerner bakterier og virus og hindrer smittespredning.

NÅR?



Etter toalett-
besøk



Etter å ha
pusset nesen
eller hostet/nyst
i hendene



Når hendene er
skitne eller tilgriset



Før du spiser
eller håndterer
mat

Hvis du selv er syk eller i kontakt med syke må du være ekstra oppmerksom på håndhygiene.

HVORDAN?



Vask hendene med såpe og rennende, lunkent vann. Tørk godt av med engangstørkepapir. Bruk papiret til å stenge kranen.

ELLER



Du kan også bruke alkoholbasert hånddesinfeksjon, dersom hendene IKKE er synlig tilgriset.