

Safety moment: Hur man tvättar och spritar händerna

Hur man tvättar händerna

Att tvätta händerna är en av de allra viktigaste åtgärderna du kan vidta för att undvika infektioner och kontaminering av mat.

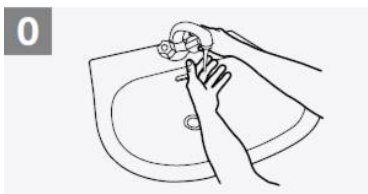
Många bakterier och mikroorganismer trivs på dina händer! Det är därför viktigt att du alltid tvättar händerna:

- Innan och efter du har ätit och innan och efter du lagat mat
 - › Tvätta händerna även om du använder handskar
- Efter du hanterat avfall: humant, kemiskt eller någon annan slags avfall
- Efter du snutit dig
- Om du hostar eller nyser i händerna
 - › Kom ihåg att det är bättre att använda ärmen eller armvecket istället för dina händer
- Innan och efter du tagit hand om ett sår
- Under sjukdomstider

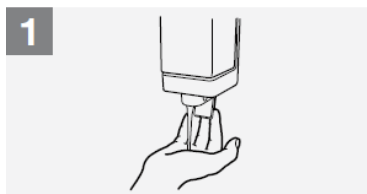
Följ instruktionerna på nästa sida för att tvätta händerna ordentligt.

Hur man tvättar händerna

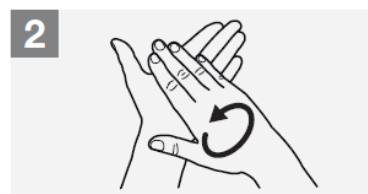
Tvätta händerna ordentligt för att skydda dig själv från smitta och undvika matförgiftning. Följ de 10 stegen nedan. Allt som allt tar stegen 40-60 sekunder.



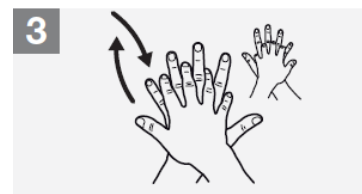
0 Blöt händerna med vatten.



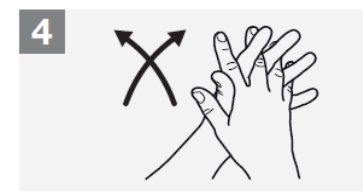
1 Ta tillräckligt mycket tvål så hela händerna täcks.



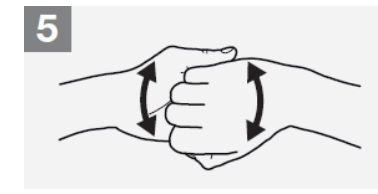
2 Gnugga handflata mot handflata.



3 Höger handflata över vänster handrygg med sammanflätade fingrar och vice versa.



4 Handflata mot handflata med fingrarna sammanflätade.



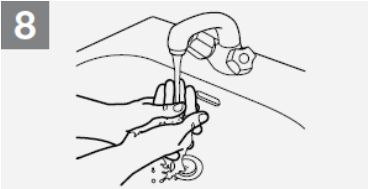
5 Ovansidan av fingrarna mot handflatan med fingrarna knutna.



6 Gnugga runt vänster tumme, med tummen tryckt mot höger handflata – och vice versa.



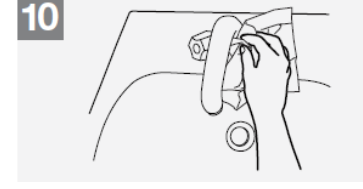
7 Gnugga bakåt och framåt i cirklar med fingrarna ihop i motsatt hands handflata.



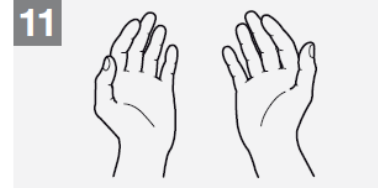
8 Skölj händerna med vatten.



9 Torka händerna noggrant med en engångshanduk.



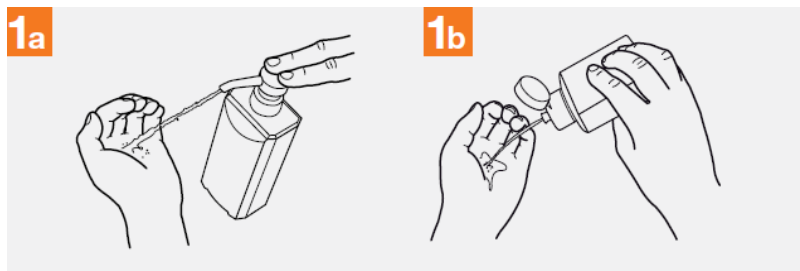
10 Använd handduken för att stänga av kranen.



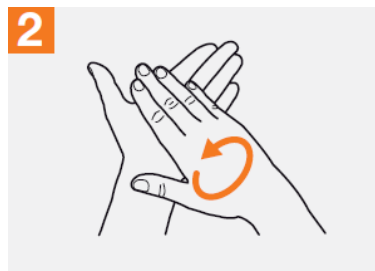
11 Nu är dina händer säkra.

Hur man spritar händerna

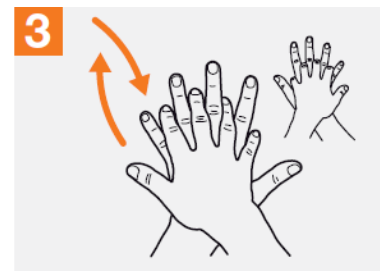
Följ de åtta stegen nedan. Allt som allt tar alla steg 20-30 sekunder.



1a Ta en handfull av handdesinfektionsmedlet i din kupade hand.



2 Gnugga, handflata mot handflata.



3 Höger handflata över vänster handrygg med sammanflätade fingrar och vice versa.



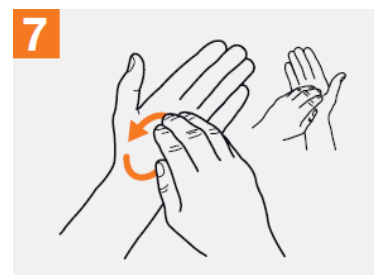
4 Handflata mot handflata med fingrarna sammanflätade.



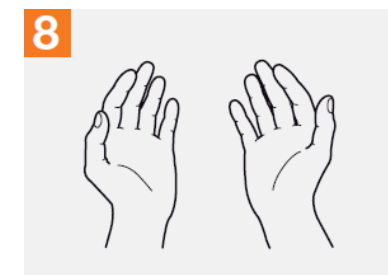
5 Ovansidan av fingrarna mot handflatan med fingrarna knutna



6 Gnugga runt vänster tumme, med tummen tryckt mot höger handflata – och vice versa.



7 Gnugga bakåt och framåt i cirklar med fingrarna ihop i motsatt hands handflata.



8 När händerna är torra, är dina händer säkra.