

Handhygien

Kontaktsmitta är det vanligaste sättet för mikrober (bakterier eller virus) att sprida sig. Vanligen sprids kontaktsmittan via händerna. God handhygien förhindrar effektivast smittspridning. God handhygien förverkligas antingen genom att tvätta händerna omsorgsfullt eller genom att använda alkoholbaserade desinfektionsmedel, med andra ord handsprit. Hemma och i det vardagliga livet räcker det med noggrann handtvätt.

Handtvättning

Tvätta händerna med tvål om händerna är synligt smutsiga, efter att du hostat eller snutit dig, efter toalettbesök och före matlagning eller måltid. Fukta händerna med varmt vatten och dosera tvållösning. Efter handtvätt torkas händerna med ren handduk eller pappershandduk.

Handdesinfektion

När det gäller att minska mikrob mängden är handspriten effektivare och snabbare än handtvätt med tvål och vatten, och används därför på sjukhus och andra vårdinrättningar. I samband med magsjuka skall dock händerna tvättas noggrant före användningen av handsprit. Använd handsprit när du kommer till och även då du lämnar avdelnings-, poliklinik- och patientutrymmen, före måltider, när du har hostat, nyst eller snutit dig, innan du vidrör och efter att du vidrört sår eller sårförband, och innan du vidrör och efter att du vidrört främmande föremål så som urinkatetrar och blodkärlskanyler. Anhöriga och besökare skall alltid desinficera händerna med handsprit efter besök till hälso- och sjukvårdsvårdsinrättning.

Dosera rikligt med handsprit (2-3 doser) i torr handflata. Doppa fingertopparna i lösningen. Upprepa manövern med den andra handens fingertoppar. Sprid ut handspriten på bägge sidor av händerna. Glöm inte tummarna eller huden mellan fingrarna. Massera händerna tills de är torra.

