

Många sjuka på jobbet?

Tvätta händerna rätt

Förhindra sjukskrivningar och VAB på 20 sekunder och med rätt hygienprodukter!

Virus och bakterier sprids lätt via händerna till ytor eller genom direkt kontakt med andra. Smittspridningen motarbetar du med enkla hygientips:

- För att få händerna rena - gnugga med tvål/tvålskum i **20 sekunder**. Det är vad som krävs för att bli ren.
- Tvätta hela handen. Se till att rengöra mellan fingrarna. Kom ihåg tummarna. Skölj med vatten.
- Torka torrt med pappershanddukar. Bakterier sprids lätt med handtorkar och textilhanddukar. Droptorka inte - fuktiga händer sprider bakterier.
- Komplettera gärna med handdesinfektion/handsprit.

• Handdesinfektion - bra eller onödigt?

- **Vid sjukdomstoppar och krav på särskilt rena händer är handdesinfektion effektivt.**
- Flytande tvål eller skumtvål och vatten är alltid det bästa mot såväl smuts som bakterier och virus. Men då gäller det att du [tvättar dig på rätt sätt](#).
- Fast handdesinfektion är också värt att använda. Dock ska handdesinfektion ses som ett komplement i rengöringsprocessen, inte som en ersättare till tvål och vatten.
- Däremot, har du inte tillgång till tvål och vatten eller om du vistas i en miljö där det finns risk för smittor, är handdesinfektion ett bra alternativ.
- Tänk på att handdesinfektion inte är effektivt på att ta bort själva smutsen och det är ju där bakterier och virus kan sitta fast.

