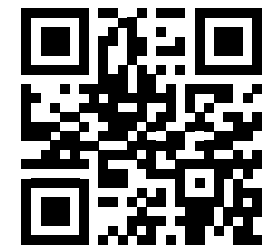
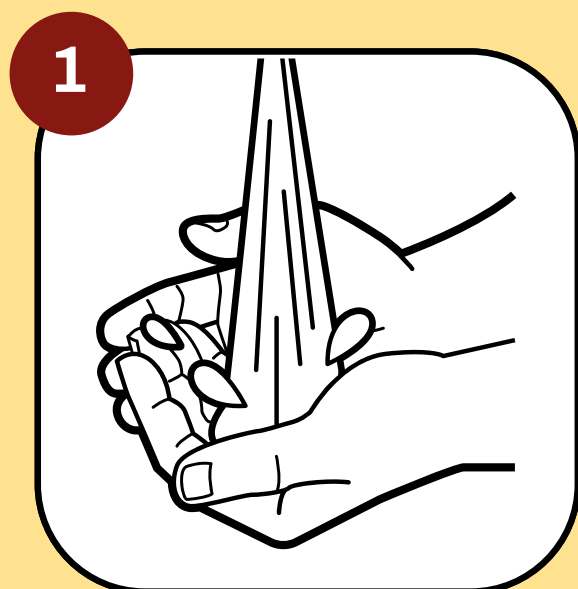


UnngåSmitte.no

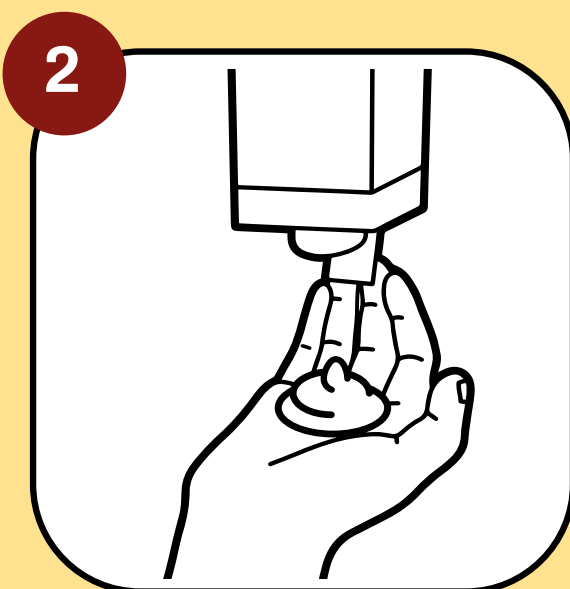


Bakterier og virus er usynlige for det blotte øye. Smittestoffet er ofte på hendene, og derfor er håndhygiene det viktigste tiltaket for å hindre spredning av bakterier og virus. Bildene viser hvordan man steg for steg utfører riktig håndhygiene.

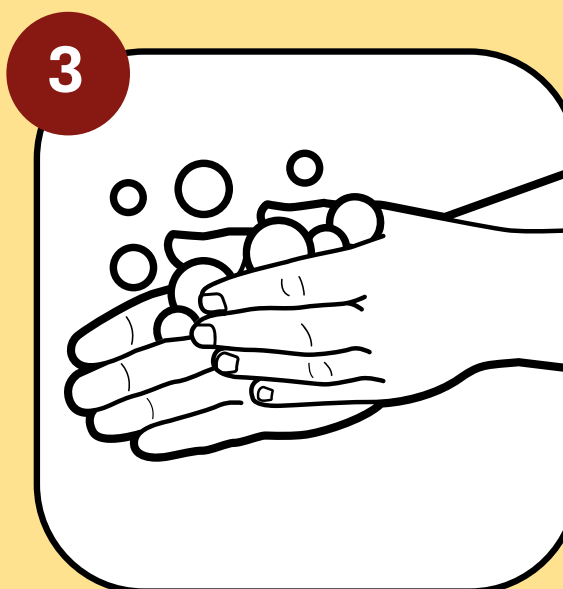
Håndvask



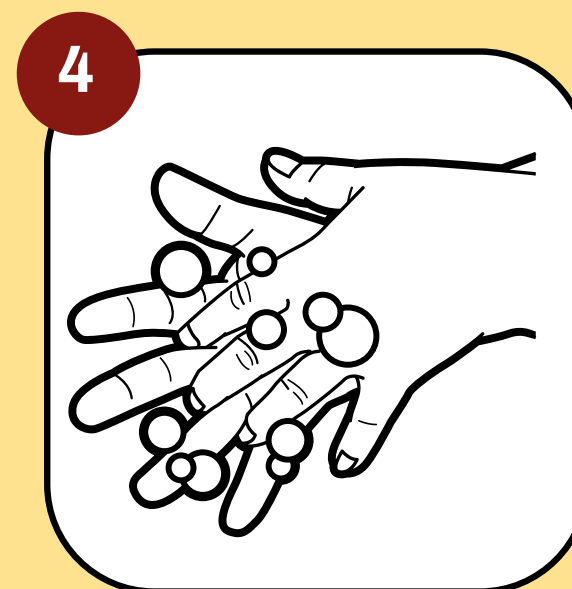
1 Fukt hendene med vann



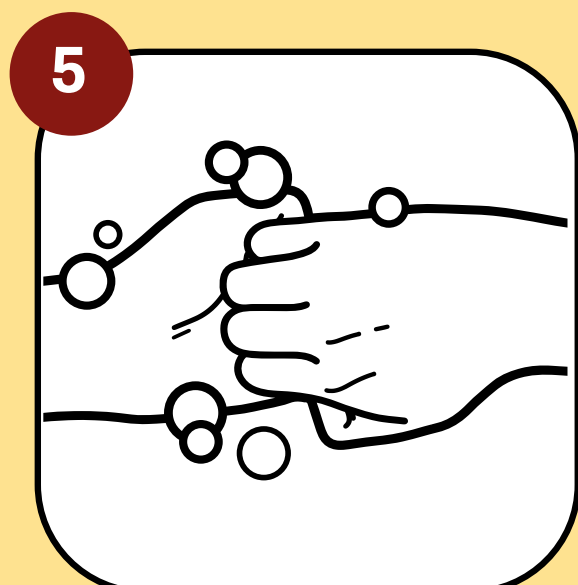
2 Tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater



3 Gni håndflatene mot hverandre



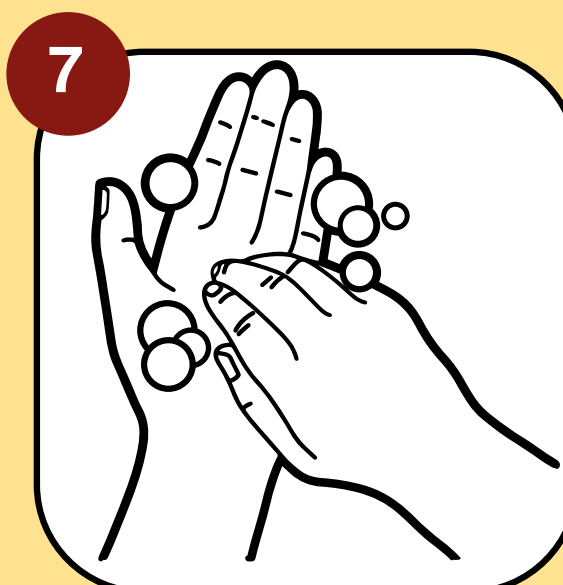
4 Gni hendenes håndflater, både innside og utside, med flettede fingre



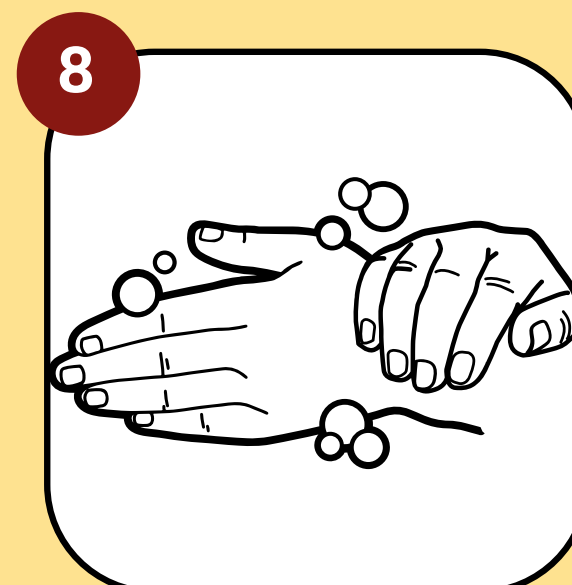
5 Gni baksiden av fingrene mot motsatt håndflate



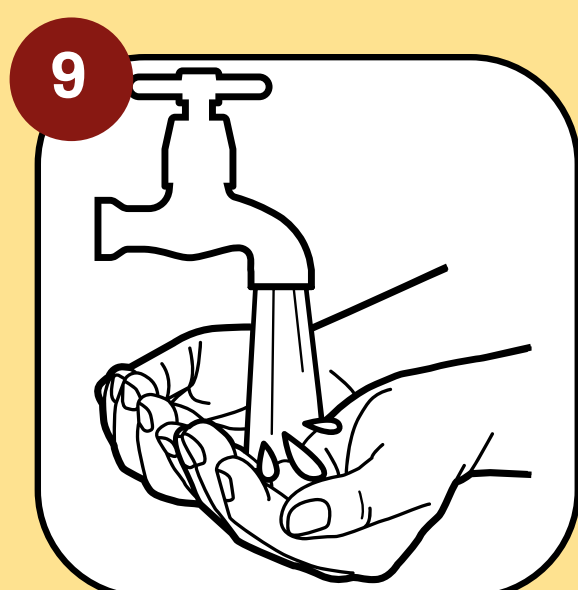
6 Grip en tommelen og gni med roterende bevegelser, deretter den andre tommelen



7 Gni fingrene på den ene hånden inni håndflaten på motsatt hånd med roterende bevegelser, deretter andre hånd



8 Vask håndleddene på begge hender



9 Skyll hendene godt i rennende vann



10 Tørk hendene godt

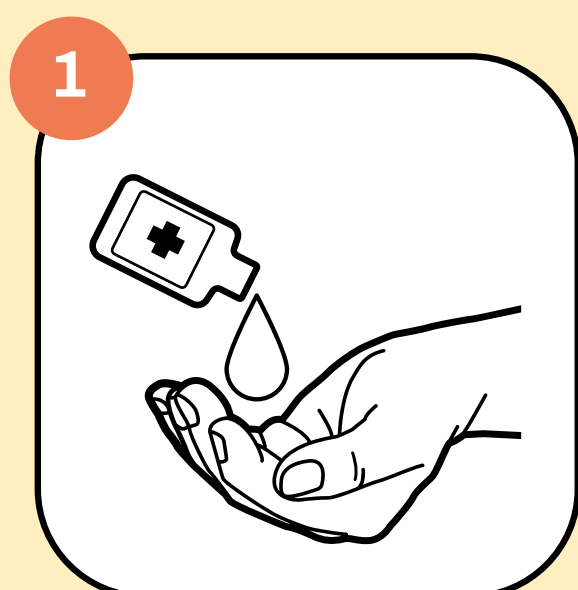


11 Bruk håndkle eller tørkepapiret til å skru av vannet

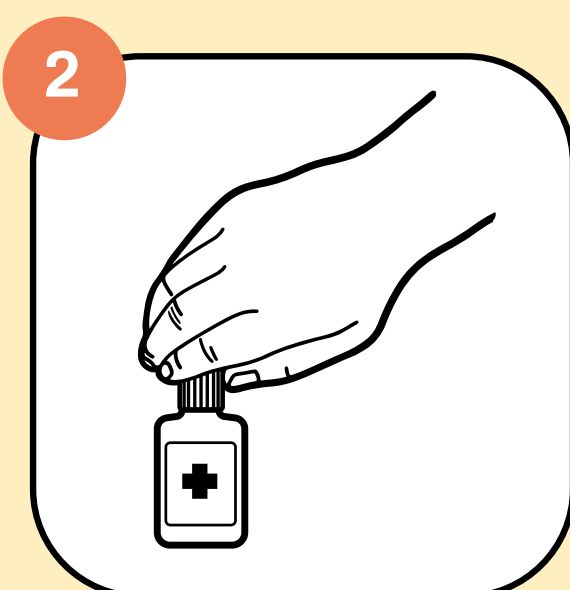


12 FERDIG!

Hånddesinfeksjon



1 Tilfør tilstrekkelig mengde desinfeksjonsmiddel til å dekke begge hendene



2 Lukk igjen flasken



3 Fordel desinfeksjonsmiddelet på alle overflatene av hendene, forside, bakside og håndledd



4 Husk fingrene, mellom fingrene, utside og innside, og hele tommelen