

Bakterier og virus er usynlige for det blotte øye. Smittestoffet kan spres ut i luften når man hoster, eller til hendene hvis man hoster inn i hendene. Det er derfor viktig med god og riktig hostehygiene, for å hindre smittespredning. Bildene under viser hvordan du skal hoste, og beskriver viktige momenter ved håndhygiene.

## Hostehygiene

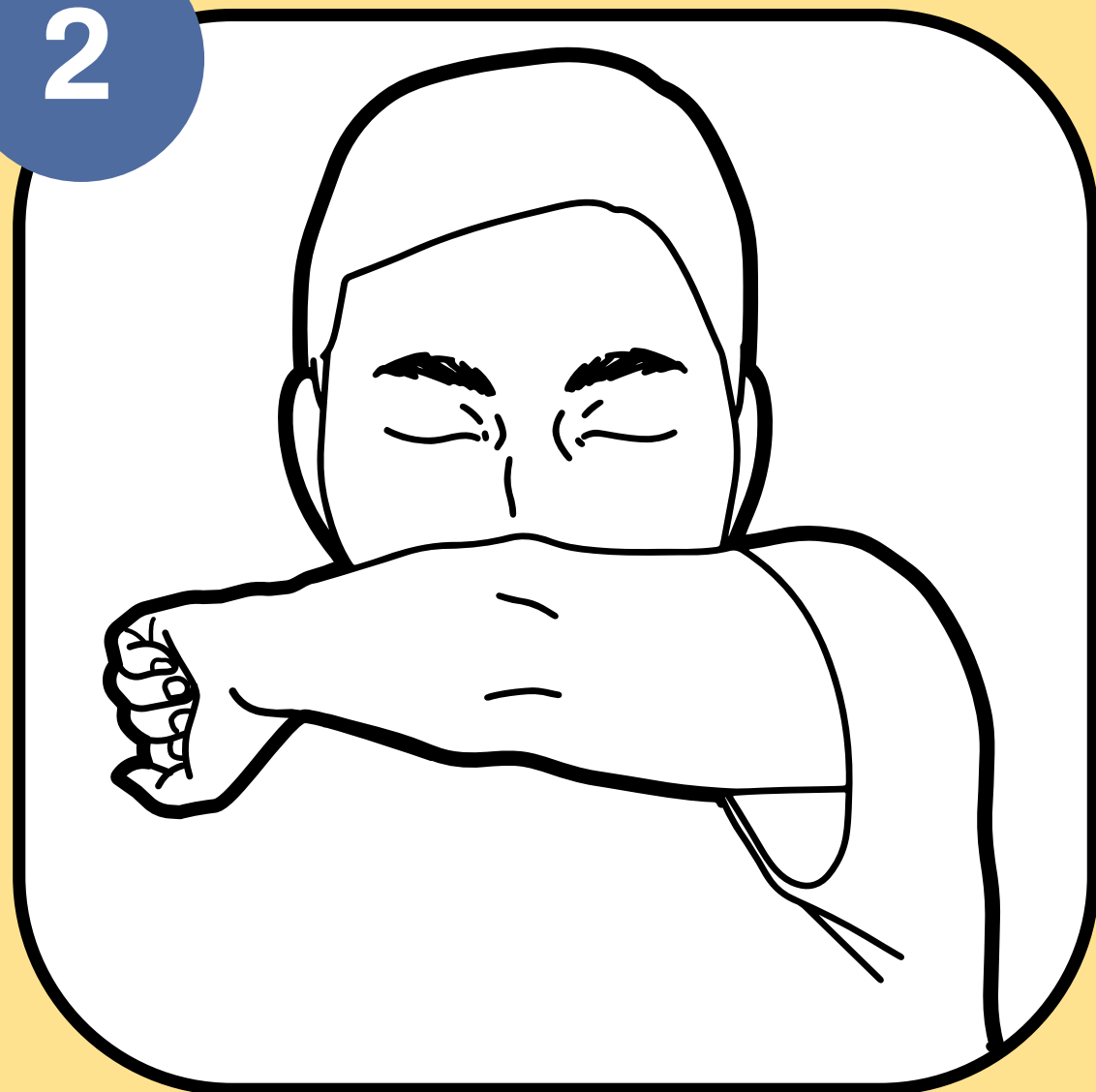
1



Hoste i et papir

- Unngå å hoste eller nyse fritt ut i luften.
- Bruk helst et engangs tørkepapir eller papirlommetørkle og host inn i det, kast det etter bruk og utfør håndhygiene.
- Ved å hoste i et engangs papirlommetørkle vil bakteriene som er i spyttet du hoster ut, komme i papiret og bli kastet etterpå.

2

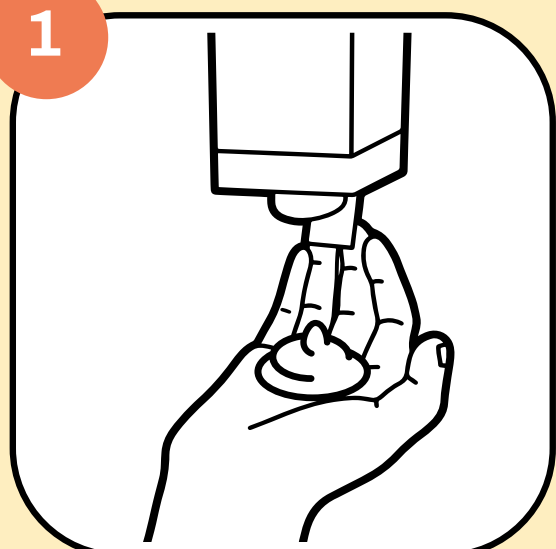


Hoste i albuekroken

- Ved mangel på tørkepapir kan albuekroen brukes.
- Husk at du må legge genseren til vask når du kommer hjem, eller vaske albuekroen hvis du ikke har på genser.
- Husk at du også må utføre håndhygiene etter at du har hostet, noe kan også komme på hendene dine.

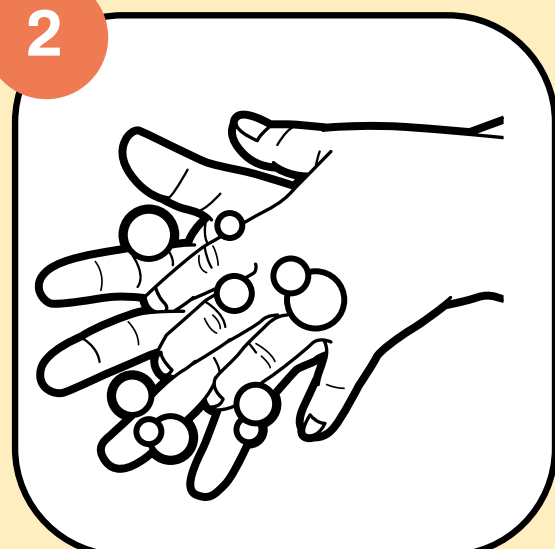
## Riktig håndhygiene krever:

1



At man bruker tilstrekkelig mengde såpe eller desinfeksjonsmiddel

2



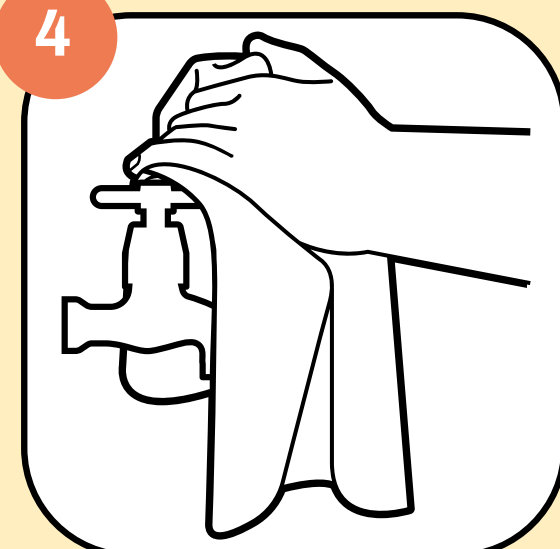
At det gnis på alle flater

3



At man bruker tilstrekkelig tid (min. 40 sekunder ved vask, og min. 20 sekunder ved håndsprit)

4



At hendene ikke forurenses på ny ved at du skrur igjen krana eller lukker igjen lokket etter at du har blitt ren.