

Takk for at du hjelper oss å hindre
spredning av smitte!



Rene hender

INN



Rene hender

UT

Hvorfor?

- Håndhygiene hindrer overføring av smitte.
- Det reduserer egen og andres risiko for å få en infeksjon.



Når?

- Når du ankommer og når du forlater sykehjemmet/helsehuset.
- Når du går inn eller ut av et pasientrom eller en avdeling.
- Før du spiser eller håndterer mat.
- Etter du har berørt bandasjer, bleier, kateter eller lignende.
- Etter du har vært på toalettet.
- Etter at du har hostet, nyst i hendene, eller pusset nesen.



Hvordan?

- Det finnes hånddesinfeksjon flere steder i sykehjemmet/helsehuset som alle kan benytte.
- Bruk tilstrekkelig med hånddesinfeksjonsmiddel slik at det fordeles godt på begge hender. Gni hendene til de er tørre.
- Håndvask med såpe og vann er det beste alternativet etter toalettbesøk eller dersom hendene er synlig skitne.
- Spør gjerne personalet om hjelp.

Hånddesinfeksjon

- Hånddesinfeksjon er førstevalget når hendene er synlig rene.
- Optimalt skal du bruke så mye sprit at det tar 30 sekunder før begge hendene er tørre.
- Pass på at hele hånden dekkes av spriten. Fingertupper, mellom fingrene, oversiden av hånden og gjerne litt opp på håndleddet.

30 sekunder



Håndvask

- Håndvask med såpe og vann er det beste alternativet etter toalettbesøk eller hvis hendene er synlig skitne.
- Fukt hendene med vann og tilfør tilstrekkelig såpe til å dekke begge henders overflater.
- Pass på at såpe/vann gnis inn overalt. Fingertupper, mellom fingrene, oversiden av hånden og gjerne litt opp på håndleddet.
- Optimalt skal du bruke 60 sekunder før du skyller av såpen under rennende vann.
- Tørk hendene med papirtørk.
- Bruk papirtørket til å skru av vannet

60 sekunder

