

God handhygien

Undvik att bli smittad och smitta andra



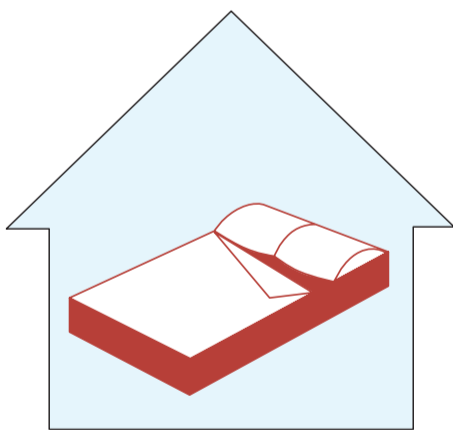
Tvätta händerna ofta

Olika smittämnen fastnar lätt på händer och på olika ytor som dörrhandtag och de kan spridas vidare när du till exempel tar i hand. Tvätta därför ofta händerna med tvål och varmt vatten – alltid före måltid eller mathantering och efter toalettbesök. Handsprit kan vara ett komplement i vissa situationer, som när du inte har möjlighet till handtvätt.



Hosta och nys i armvecket

När du hostar och nyser sprids mängder av droppar som innehåller smittämnen från luftvägarna. Genom att hosta och nysa i armvecket eller i en pappersnäsduk som du slänger direkt hindrar du att smitta sprids i omgivningen eller förorenar dina händer.



Stanna hemma när du är sjuk

Stanna hemma när du är sjuk i någon smittsam sjukdom som lätt kan spridas vidare. På så sätt undviker du att smitta människor på bussen, arbetsplatsen, teatern eller någon annan plats där du är nära andra.

Smittsamma mikroorganismer finns överallt i vår omgivning.

Den vanligaste spridningen sker via våra händer.

God handhygien är ett enkelt sätt att skydda dig själv och din omgivning.



SMITTSKYDDSinSTITUTET
Swedish Institute for Infectious Disease Control

 Socialstyrelsen