

# Generelt om håndhygiejne

Håndhygiejne er en effektiv metode til at forebygge kontaktsmitte fx mellem genstande, hænder og ansigt. Hold hænderne væk fra ansigtet, hvis du ikke har rene hænder, så smitte ikke kommer ind i øjne, næse eller mund.

**Udfør hyppig håndhygiejne og altid i følgende situationer:**

- efter toiletbesøg
- før madlavning
- før du spiser
- efter du har pudset næse
- hvis du har skiftet ble
- når du kommer ind udefra, fx efter arbejde, indkøb etc.
- når du færdes blandt mange mennesker og på steder med mange kontaktpunkter, fx offentlige transportmidler

Hjælp dem, der ikke selv kan, fx små børn.

Håndvask med vand og sæbe og hånddesinfektion med et hånddesinfektionsmiddel er ligeværdige.

Dog anbefales håndvask altid ved synligt snavs på hænder, ved fugtige hænder, efter toiletbesøg, efter bleskift og før håndtering af madvarer.

Det er vigtigt at pleje hænderne, fx med uparfumeret fed fugtighedscreme (40-70%), for at forebygge håndeksem.

# Håndhygiejne

Sådan udfører du korrekt håndvask og hånddesinfektion.

20.07.2020



# Håndvask

Fjern fingerringe, armbånd og ure.

Anvend flydende håndsæbe og undgå at dele håndklæder.

Brug håndcreme for at modvirke tørre hænder.

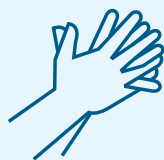
Korrekt håndvask bør vare ca. 1 minut.



1. Hænder og håndled gøres våde og sæben fordeles



2. Håndryg og finger-mellemrum vaskes på begge hænder



3. Håndfladerne vaskes med let flettede fingre



4. Fingerspidserne vaskes



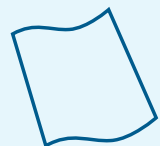
5. Tommelfingeren vaskes på begge hænder



6. Håndfladernes furer vaskes på begge hænder



7. Sæberester skylles helt af



8. Hænderne tørres omhyggeligt i et engangshåndklæde



9. Engangshåndklædet bruges til sidst til at lukke vandhanen

# Hånddesinfektion

Hånddesinfektion skal være med ethanolbaseret alkohol 70-85% v/v tilsat glycerol 1-3% (hudplejemiddel).

Børn kan anvende hånddesinfektion, men det skal opbevares utilgængeligt for børn og kun bruges med assistance/hjælp fra en voksen.



1. Sørg for, at dine hænder er tørre og ikke synligt snavsede



2. Placer håndsprit i den ene håndflade i en mængde, som kan holde huden fugtig i ca. 30 sekunder



3. Fordel håndspritten grundigt rundt på hænderne - husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingrene samt håndrygge, håndflader og håndled



4. Fortsæt indgnidning af håndsprit indtil hænderne er tørre