Gode råd om
HÅNDHYGIEJNE

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

RÅD RETTET MOD PRIVATPERSONER

Manglende håndhygiejne er en af de afgørende årsager til spredning af smitsomme sygdomme i vores samfund. Her er nogle gode råd om håndhygiejne, som kan forebygge en lang række forskellige sygdomme – fra de mest velkendte som influenza og diarré til mindre hyppige som børnesår og øjenbetændelse.

Anvend disse råd til daglig, og især hvis der er influenza, forkølelse, hoste, nys, løbende næser og diarré i dine omgivelser, uanset om det er på din arbejdsplads, i bussen og toget eller hjemme i familien.

Vask altid hænder:

- Før du spiser
- Før du begynder at lave mad
- Efter toiletbesøg (stort og småt)
- Hvis du har nyst i hænderne eller pudset næse
- Når du har tørret snotnæse eller skiftet ble på dit barn
- Når du har håndteret råt kød
- Når du kommer hjem

Vær også opmærksom på håndhygiejnen i det daglige, fx:

- Når du deler tastatur, tablet, telefon, dørhåndtag og andre fælles håndkontaktpunkter med kolleger, familie og andre
- Når du kommer indenfor, efter at have været ude i det offentlige rum
- Nys, host og puds ikke næse ud i luften, men i engangslommetørklæder, som smides i skraldespanden efter brug. Hvis du ikke har et lommetørklæde, nys ind i albueleddet, så smitten ikke spredes til alle sider.
- Skån dine kolleger for smitte ved at blive hjemme fra arbejde, når du er syg med noget smitsomt som influenza og diarré.
- Brug håndsprit med hudplejemiddel (fås på apoteket) til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder, f.eks. på rejse.



Disse råd er tiltænkt den almindelige borger

Arbejder du mere professionelt i sundheds- og plejesektoren med håndhygiejne kan du finde mere viden hos Statens Serum Institut (find fx god læring og viden i det interaktive modul om håndhygiejne)eller NIR om håndhygiejne. Arbejder man inden for fødevaresektoren kan Fødevarestyrelsens hjemmeside hjælpe med mere information, mens man i andre sektorer med fordel bør sætte sig ind i arbejdsmiljøvejledningen.

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE
Classensgade 71, 5, 2100 København Ø. Telefon: 61 26 26 21. E-mail: raad@bedrehygiejne.dk