



# Tvätta händerna ofta så förhindrar du smittspridning!

Många patienter har, på grund av sjukdom eller behandling, lätt att drabbas av infektioner. Och en av orsakerna när det gäller smittspridning är bristande handhygien. Via händerna förs nämligen olika smittämnen mellan människor, ytor och föremål.

En av de viktigaste (och enklaste) sakerna du kan göra för att försvåra spridning av smitta är att ha en god handhygien. Är det svårt? Nej, inte särskilt. Det handlar mer om att skaffa sig rutiner under och efter sjukhusvistelsen.

## **Tvätta händerna ofta – särskilt efter toalettbesök och innan du ska äta.**

 Använd pappershanddukar när du torkar händerna. Om du har fått en tyghandduk på sjukhuset så är den din personliga handduk under hela vistelsen.

 Vid tvättstället på ditt vårdrum finns en flaska med desinfektionsmedel för händerna. Smörj in händerna med detta medel sedan du tvättat dig. Gör så här:  
Kupa handen och fyll den med två tryck från flaskan. Gnid in medlet noggrant överallt på händerna, både undersida och ovasida tills dess händerna är torra.



Be sjukvårdspersonalen om hjälp om du har svårigheter med handhygien. Får du besök på sjukhuset kan självklart dessa – din familj eller dina vänner – också tvätta sina händer före och efter besöket hos dig.

**Alla vinner på en god handhygien!**

