

Tvätta händerna som ett proffs

Minska smittspridning till kollegor och familj

Tidsåtgång: 30-45 sekunder (nynna Ja må du leva, två verser)

Tidsbesparing: Färre sjuka kollegor, VAB-/sjukdagar, inställda möten

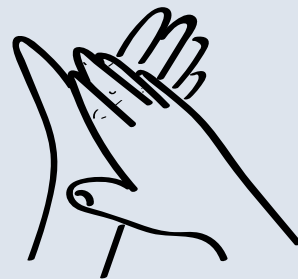
1

Blöt händerna och ta ordentligt med tvål. Det ska räcka till båda händerna.



2

Handflatorna mot varandra och gnugga.



3

Handflatorna mot varandra, korsa fingrarna och gnugga. Det ska bli rent mellan fingrarna.



4

Lägg den ena handen över den andra och gnugga. Korsa fingrarna och gör rent även från detta håll. Växla hand.



5

Böj fingrarna och gnugga insidan av fingertopparna mot varandra.



6

Glöm inte tummarna! Greppa tummen och vrid handen. Växla.



7

Rent under naglarna? Böj fingrarna och dra finger-spetsarna mot den andra handens handflata. Växla.



8

Skölj händerna noga.



9

Torka händerna ordentligt med en pappershandduk. Eller låt dem självtorka.



10

Tips! Använd pappershandduken när du stänger av kranen och låser upp. Öppna dörren med armbågen. Så undviker du nya bakterier.

