

Den som vårdas på sjukhus är oftast mer känslig för infektioner. Du kan göra en betydande insats för din egen och andras hälsa genom att tvätta dina händer.

- 👉 Tvätta händerna med tvål och vatten, alltid efter toalettbesök och innan du ska äta.
- 👉 Torka händerna torra på pappershandduk.
- 👉 Använd gärna handdesinfektionsmedel som finns vid handfatet eller i korridoren.
- 👉 Be personalen om hjälp om det är något du undrar över eller om känner dig osäker.



Det enklaste sättet att minska smittspridning är god handhygien. Händer som inte är tvättade eller spritade kan föra vidare smittämnen mellan människor eller ytor.

### **Så här använder du handdesinfektionsmedel:**

- 👉 Kupa handen och ta rikligt med handdesinfektionsmedel, gärna i två omgångar.
- 👉 Gnid in medlet på händerna tills de känns torra.



Tack för att du hjälper oss med att förbättra allas hälsa. Bättre handhygien minskar smittspridning!



Läs mer om handhygien på  
Vårdguiden 1177.se

PRODUCERAD AV VÅRDHYGIEN VÄSTERBOTTEN

TRYCK: LANDSTINGETS KOMMUNIKATIONSSTAB (CK) 2017



## Rena händer för hälsans skull

*Till dig som är patient  
eller besökare*

Vårdhygien Västerbotten

