

Gode råd om håndhygiejne

Nogle gode råd om hygiejne, som forebygger mange slags smitte - også influenza

Anvend disse råd til daglig - og især hvis der er influenza, forkølelse, host, nys, løbende næser og diarre i dine omgivelser - på din arbejdsplads, i bussen og toget og hjemme i familien.

Vask altid hænder:

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

Vær også opmærksom på håndhygiejnen i det daglige, fx

- Når du deler keyboards, dørhåndtag, telefon og andre fælles hånd-kontaktpunkter med kolleger, familie og andre
- Når du kommer hjem hos dig selv, 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. I en snæver vending kan man nyse ind i albueledet eller overarmen, 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 diarre – se evt. de gode råd om almindelige sygdomme.
- Brug håndsprit med hudplejemiddel (fås på apoteket) til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder - fx på rejse. Husk at synligt skidt kun kan klares med håndvask.

Disse råd er tiltænkt den almindelige borger – arbejder du mere professionelt med håndhygiejne kan du finde mere viden hos Statens Serum Institut (find fx god læring og viden i det interaktive modul om håndhygiejne) eller i den infektionshygiejniske standard om håndhygiejne, DS 2451-2 (fås hos Dansk Standard).