

Gode råd om håndhygiejne

Manglende håndhygiejne er den mest afgørende årsag til smitsomme sygdomme i vores samfund. Her er derfor nogle gode råd om håndhygiejne, som forebygger en lang række forskellige sygdomme - fra de mest velkendte som influenza og diarre til mindre hyppige som børnesår og øjenbetændelse.

Anvend disse råd til daglig - og især hvis der er influenza, forkølelse, host, nys, løbende næser og diarre i dine omgivelser, uanset om det er 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)
- 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 håndkontakt punkter 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. 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.
- Brug håndsprit med hudplejemiddel (fås på apoteket) til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder - f.eks. på rejse. Husk at synligt skidt kun kan klares med håndvask.

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 fødevarer sektoren kan Fødevarestyrelsens hjemmeside hjælpe med mere information, mens man i andre sektorer med fordel bør sætte sig ind i arbejdsmiljøvejledningen.