

**Rena händer -
en självklarhet inom vården!**



Handhygien - det är viktigt!

Patientinformation

Visst är det viktigt med handhygien!

Bakgrund

Många patienter är på grund av sjukdom eller genomgången operation mer känsliga för infektioner under vårdtiden än normalt.

Personalen är utbildade i att förhindra smittspridning, men du kan själv också göra en betydande insats för att skydda dig och dina medpatienter, bland annat genom god handhygien.

Handhygien

Från händerna flyttas olika smittämnen lätt mellan ytor och människor. Därför är en god handhygien den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning.

Tvätta händerna innan du äter samt efter toalettbesök så sprids inga smittämnen vidare. Torka helst händerna med pappershandduk. Använder du en tyghandduk ska den vara personlig.

Inne på vårdrummet och på toaletterna finns behållare med handdesinfektionsmedel. Använd gärna detta för att minska eventuella smittämnen på dina händer.



Gör så här:

Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, 2-4 milliliter. Gnid in medlet noggrant överallt på händerna tills de är torra.

Det finns även engångsservetter indränkta med handdesinfektionsmedel som du kan använda på dina händer, för att minska smittorisken.

Be personal om hjälp om du själv inte kan utföra handhygien.

Anhöriga och besökare

Alla bär på bakterier, även den som är frisk. Det är därför viktigt att även din familj och dina vänner tvättar händerna - både före och efter besöket hos dig.