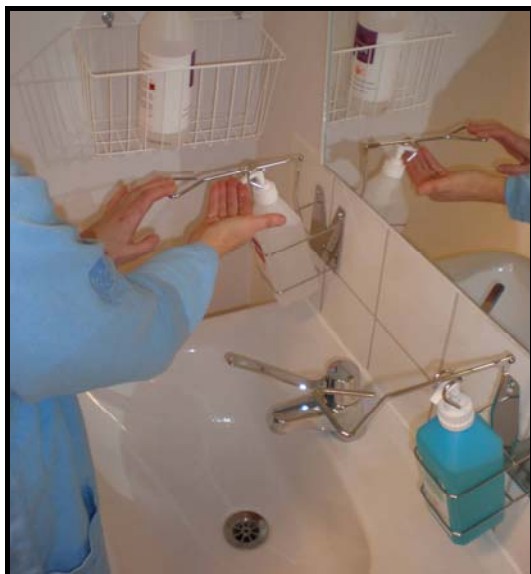


Inom vård och omsorg finns många personer som på grund av sjukdom och/eller behandling är extra känsliga för smitta.

För att undvika smittspridning är det viktigt med en **god handhygien**.

Personalen är utbildad i att förhindra smittspridning men du kan själv göra en insats för att **skydda dig och dina medpatienter**.

Tvätta alltid händerna innan du äter samt efter toalettbesök. Torka händerna torra med pappershandduk.



Inne på vårdrummet och på toaletterna finns behållare med handdesinfektionsmedel.

Gör så här:

Kupa handen och fyll den med två pumptryck från flaskan. Gnid in handspriten noggrant överallt på händerna, både ovansida och undersida, tills händerna är torra.

Tvätta och/eller desinfektera dina händer

- Innan måltid
- Efter toalettbesök
- Innan du lämnar vårdrummet
- Efter besök utanför vårdrummet

Be personalen om hjälp om du inte själv 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/spritar händerna – både före och efter besöket hos dig.



Handhygien - Ett Rent Nöje

En skrift till patienter/vård- och omsorgstagare
utarbetad av
Vårdhygien Halland

 **Region Halland**
Hallands sjukhus

