

# God handhygien

Undvik att bli smittad och smitta andra



## Så tvättar du händerna

Tvätta händerna med tvål i cirka 30 sekunder för att de ska bli ordentligt rena, och för att minska risken för eventuell smittspridning.

- Skölj händerna
- Använd ordentligt med tvål
- Arbeta upp ett lödder och se till att hela händerna är täckta med lödder
- Glöm inte tummar, ovansidorna och mellan fingrarna
- Skölj och torka händerna noga
- Det är bra att ha en egen handduk  
Finns engångshanddukar använd dem.
- Använd sedan handsprit



## Att tänka på för att undvika smittspridning

- Tvätta händerna ofta och noggrant
- Stanna hemma och vila om du har feber eller känner dig sjuk
- Hosta eller nys i armvecket
- Använd pappersnäsdukar
- Håll gärna ett visst avstånd till andra och undvik att ta i hand
- Undvik att röra vid ansiktet eller ögonen

## Tips till barnen

Sjung blinka lilla stjärna eller,

Tvätta, tvätta liten hand  
(Melodi: "Blinka lilla stjärna")

Tvätta, tvätta liten hand  
Bort med smuts och bort med sand  
Mellan, i och ovanpå  
Gnugga tummen, båda två  
Tvätta, tvätta liten hand  
Bort med smuts och bort med sand