



ÖSTERSUNDS  
KOMMUN  
STAAREN TJÆLTE

# TVÄTTA HÄNDERNA!



## Alltid:

- Före alla måltider (även mellanmål)
- Före matlagning eller bakning
- Efter toalettbesök och blöjbyte
- Efter hantering av smutsvätt
- Efter att ha snutit näsan
- När händerna är smutsiga

## 10-10 Tvätta-torka-metoden

Det är inte alltid så lätt att "hinna med" att tvätta händerna tillräckligt noga. Ett stöd för minnet är att använda sig av 10-10-regeln när du tvättar händerna.

Gör så här:



**Tvåla in händerna**



**Gnid in tvällöddret i händerna**

Så lång tid som det tar att räkna till 10 i lagom takt.  
Se till att hela händerna tvålas in, även fingertoppar och mellan fingrarna.



**Skölj av tvällöddret från händerna**

Under rinnande vatten så lång tid som det tar att räkna till 10 i lagom takt.



**Torka av händerna så att de blir torra**

Du bör då använda pappershanddukar.