

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 tvållöddret 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 tvållöddret 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.