

# Så desinfekterar du händerna



Ta 2-4 ml hand-desinfektionsmedel.



Fördela över händerna.



Bearbeta mellan fingrarna.



Gnid in handryggarna.



Koppla ihop fingrarna och gnugga dem.



Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.



Rotera fingertopparna i handflatan.



Avsluta med roterande rörelser på underarmarna.

## Rena händer räddar liv.

Gör likadant på båda händerna. Gnid till dess att händerna är torra, cirka 20–30 sekunder.