

Patientinformation:

# Handhygien – Det är viktigt!

Många patienter är på grund av sin sjukdom och/eller genomgången behandling mer känsliga för infektioner medan de är patienter, än de är annars.



## Händer

Händerna blir ofta betydelsefulla som bärare av bakterier.

Med händerna flyttas olika smittämnen mellan ytor och människor.

Personalen är utbildad i att förhindra smittspridning, men du kan själv också göra en betydande insats för att skydda dig och dina medpatienter, bland annat genom god handhygien.

”En god handhygien är det enklaste, billigaste och mest effektiva sättet att förhindra smittspridning”



## När?

Handhygien är särskilt viktig

- innan du äter,  
även om det bara är frukt eller godis
- efter toalettbesök,  
för att undvika att du och andra får i er smittämnen.



## Hur?

**Handtvätt** – efter toalettbesök

och när man känner sig smutsig eller kladdig.

**Handdesinfektion** – komplettera gärna med handsprit emellanåt.

Kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel. Gnid in medlet över hela händerna, runt och mellan fingrarna, noggrant, tills händerna känns torra. Använd alltid spritservetten på matbrickan innan du äter.



## Anhöriga och besökare

Alla kan bära bakterier man inte vill ska spridas. Det är därför viktigt att även din familj och vänner tvättar händerna, både före och efter besöket. De får också gärna använda handdesinfektionsmedel.

**Be personalen om hjälp om du själv inte kan utföra handhygien!**

**1177**  
**VÅRDGUIDEN**

  
REGION  
SÖRMLAND