

Är dina
händer
rena?



Rena händer minskar risken för infektioner

Alla har bakterier på händerna. När du är sjuk eller genomgår en behandling, är du känslig för infektioner. Ett bra sätt att minska risken för att få en infektion är att hålla händerna rena.

Gör handhygien till en rutin under vårdtiden.

Handhygien

Under vårdtiden ska du rengöra händerna med handdesinfektionsmedel ofta.

Det är särskilt viktigt innan du äter och efter toalettbesök.



Kupa handen och fyll den med två tryck från flaskan



Gnid in handdesinfektionsmedlet noggrant tills händerna känns torra



Det går även bra att använda engångsservetter med handdesinfektionsmedel.

Om dina händer känns eller är synligt smutsiga, ska du tvätta händerna med flytande tvål och vatten och torka dem torra innan du använder handdesinfektionsmedel.



Be personalen om hjälp om du inte själv kan utföra din handhygien.

Besökare

För att minska risken för smittspridning är det viktigt att även du som besökare använder handdesinfektionsmedel både före och efter besöket.



Är du förkyld eller har någon annan infektion, bör du vänta med besöket. Vid magsjuka ska du vänta tills du har varit frisk i minst två dygn.



Rådfråga personalen om du är tveksam.

Personalens handhygien

Vi som vårdar dig är utbildade i att förhindra smittspridning. Därför använder vi alltid handdesinfektionsmedel före och efter vård, undersökning och behandling av dig. Det innebär också att vi inte använder armbandsklockor, armband och ringar. De samlar bakterier och försvårar handhygien. Av samma anledning ska våra naglar vara kortklippta och olackerade.



Påminn oss gärna om vi glömmer!

NÅGRA ENKLA RÅD

- Använd endast den toalett på avdelningen som anvisas dig
- Berätta för personalen om du får diarré eller kräks
- Nys eller hosta i armvecket
- Använd pappersnäsduk när du snyter dig och rengör händerna med handdesinfektionsmedel efteråt



Tack för att du följer våra hygienråd!