

Varför är det så viktigt att jag som patient tvättar händerna?

Jo, för då hjälper du till att förhindra spridning av smitta. Inom vården finns många personer som på grund av sjukdom och behandling är extra känsliga för smitta. För att undvika smittspridning är det viktigt med en god handhygien.



Tvätta händerna

Smittämnen flyttas lätt via händerna mellan ytor och människor. Därför är en god handhygien den viktigaste åtgärden för att skydda dig och dina medpatienter.

Tvätta händerna med tvål och vatten. Torka sedan händerna, helst på pappershandduk. Använder du tyghandduk slänger du den i tvätten efteråt.

Desinfektera gärna händerna genom att använda handdesinfektionsmedel som finns inne på vårdrummet och toaletten.

Gör så här: kupa handen och fyll den med handdesinfektionsmedel, två tryck på behållaren brukar vara tillräckligt. Gnid sedan in medlet noggrant överallt på händerna tills de är torra. Ibland finns det även engångsservetter indränkta i handdesinfektionsmedel som du kan använda.

Tvätta och/eller desinfektera händerna:

- innan måltid
- efter toalettbesök
- innan du lämnar vårdrummet
- efter besök utanför vårdrummet

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

Påminn dina nära och kära

Alla människor bär på bakterier, även de som är friska. Därför är det viktigt att även din familj och dina vänner tvättar händerna, både före och efter besöket hos dig.



Alla människor bär på bakterier, även de som är friska.
Därför är det viktigt att även din familj och dina vänner tvättar händerna.

Smittskydd Vårdhygien Dalarna



Information till dig som är patient

