

Tvätta händerna och stoppa smittor

- Innan matlagning och måltider
- När du kommer in efter att ha varit utomhus
- Efter toalettbesök och blöjbyten
- Efter att du hostat, nyst eller snutit dig
- När du har vidrört samma ytor som en förkyld person



1. Skölj händerna med rikligt med vatten



2. Använd tvål och gnugga handflatorna mot varandra



3. Gnugga även händernas ovansidor, tummarna och mellan fingrarna



4. Fläta ihop fingrarna och gnugga



5. Skölj händerna med rikligt med vatten



6. Torka händerna noggrant med en pappershandduk



7. Stäng kranen med pappershandduken

