

Så desinfekterar du händerna



1

Ta 2-4 ml hand-desinfektionsmedel.



2

Fördela över händerna.



3

Bearbeta mellan fingrarna.



4

Gnid in handryggarna.



5

Koppla ihop fingrarna och gnugga dem.



6

Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.



7

Rotera fingertopparna i handflatan.



8

Avsluta med roterande rörelser på underarmarna.

**Rena
händer
räddar
liv.**

- Gör alla moment likadant på båda händerna.
- Bearbeta händerna tills de är torra. Detta tar ca 20–30 sekunder.



Folkhälsomyndigheten



**AKADEMISKA
SJUKHUSET**



**Sveriges
Kommuner
och Landsting**