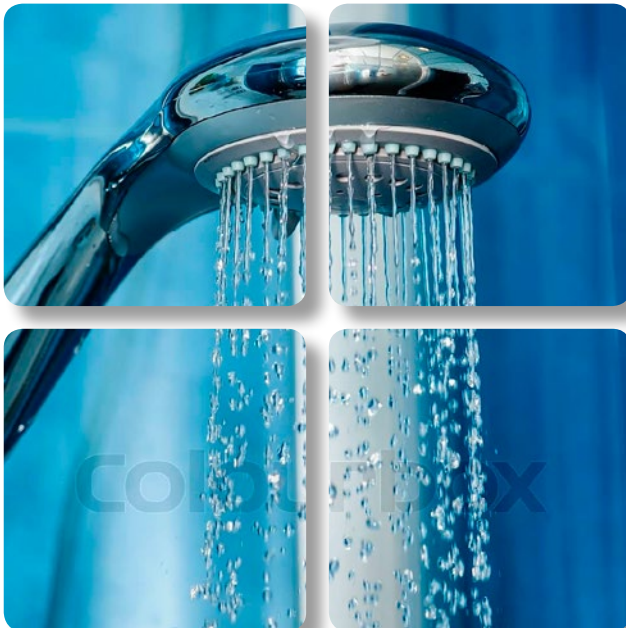


Personlig hygiejne - gode råd

Hygiejnevejledning



Indhold

Hænder og håndhygiejne	3
Håndvask	4
Sådan vasker du bedst hænderne	4
Afspritning	5
Sådan afspritter du bedst hænderne	5
Bad og hårvask	5
Gode baderåd	5
Personlig plejeprodukter, kosmetik, tandpasta mv.	6
Mundhygiejne	7
Tøjskift	7

Hænder og håndhygiejne

God håndhygiejne forebygger smittespredning og er uden sammenligning den vigtigste enkeltstående handling, du kan foretage.

Håndhygiejne handler om at holde sine hænder rene, enten med håndvask eller afspritning af hænder.

Nys eller host i ærmet eller i et papirlommetørklæde.

Vask hænder:

- når de er beskidte
- før madlavning/spisning
- efter toiletbesøg
- efter næsepudsning, nys i hænder
- efter ude-aktiviteter, fx indkøbstur
- afhentning i dagtilbud, tur i offentlig transport
- efter kontakt med rått kød, grøntsager, jord, affald, snavsetøj mv.



Håndvask

Forudsætninger for at du kan vaske dine hænder korrekt:

- korte negle anbefales, brug evt. neglebørste
- tag ringe og håndledssmykker af
- hav korte eller oprullede ærmer.

Sådan vasker du bedst hænderne

1. Gør hænder og håndled våde og kom flydende sæbe på.
2. Fordel sæben på håndflade, på og mellem fingre, på håndryg og omkring håndled og vask i mindst 15 sekunder.
3. Skyl sæben af under rindende vand og tør hænderne i håndklæde, papirhåndklæde eller køkkenrulle.
4. Skift håndklædet regelmæssigt.



Det tager mindst 15 sekunder at vaske hænder!

Afsprøjtning af hænderne kan være et alternativ til håndvask, når du ikke har adgang til vand og sæbe. Håndsprit kan bruges, når hænderne er synligt rene og tørre, fx efter ude-aktiviteter eller kontakt med affald.

Sådan afsprøjtter du bedst hænderne

1. Brug mindst 2 ml håndsprit (70-85 % alkohol) tilsat glycerol. Den mængde, der kan ligge i en krum håndflade.
2. Fordel og indgnid håndsprit på hænder og håndled i 30 sekunder, indtil hænderne er helt tørre.
3. Håndsprit kan købes på apoteket.

Det tager 30 sekunder at afsprøjtte hænder!

Bad og hårvask



Et bad giver velvære og fjerner uønsket lugt af fx sved, røg og mados. Huden skal helst skylles af jævnlige for at fjerne døde hudceller, der kan give bakterievækst.

Sæbe vasker men affedter også huden. Hårvask med shampoo affedter hårbunden og slider på håret.

Brug sæbe og hårshampoo i passende mængder.

Gode baderåd

- Et dagligt brusebad.
- Brug mild sæbe i armhulerne og skridtet hver dag. På resten af kroppen kan man bruge sæbe én til to gange om ugen.
- Vandet skal ikke være for varmt vand, da det er usundt for huden.
- Vask håret med shampoo én til to gange om ugen.
- Skift håndklæde jævnlige og lad det tørre efter badet.

Personlig plejeprodukter, kosmetik, tandpasta mv.

Produkter til personlig pleje kommer i kontakt med din hud. For at værne om din sundhed og miljøet, bør du vælge produkter, der ikke indeholder allergifremkaldende og hormonforstyrrende stoffer.

Gode råd

- Vælg produkter med Svanemærket eller EU-Blomsten.
- Vælg en mild sæbe/shampoo.
- Vælg deodorant som stift, roll-on eller pumpe.



- Undgå bakteriedræbende stoffer, fx triclosan. Det ikke er nødvendigt ved almindelig god personlig hygiejne.
- Vælg med omtanke plejeprodukter med parfume.



Mundhygiejne

Tandbørstning forebygger huller i tænderne, tandkødsbetændelse, paradentose, betændelse ved implantater og dårlig ånde. Betændelse i tandkødet kan øge risikoen for sukkersyge, lungebetændelse og hjertekarsygdomme.

Gode råd:

- Børst tænder 2 gange dagligt med fluorholdig tandpasta, fx før/efter morgenmad og før nattesøvn.
- Brug en almindelig tandbørste med bløde hår og børst i små cirkelbevægelser med let tryk.
- Skift tandbørsten ud, når hårene begynder at sprede sig.
- Brug jævnligt tandstikker og tandtråd for at fjerne madrester og renholde mellemrum.



Det tager mindst 2 minutter at børste tænder!

Tandprotese:

Tandprotese tages ud og gøres ren med en protesebørste med flydende hånd-sæbe og vand. Tandprotesen lægges tørt i en skål for natten.

Tøjskift

Rent tøj giver komfort og velvære og man undgår svedlugt. Det er ikke sundhedsfarligt at gå i det samme tøj i nogle dage, men en godt idé at skifte til rent tøj jævnligt.

Gode råd:

- skift til rent tøj efter bad
- tag gerne rent undertøj hver dag
- skift jævnligt tøj og sokker.



*Din indsats gør en forskel
– sammen skaber vi
god hygiejne*



September 2016
Denne vejledning er udarbejdet af
hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen

Sønderborg Kommune
Erhverv, Beskæftigelse og Sundhed
Holger Drachmanns Plads 5 (Borgen)
6400 Sønderborg

Hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen
joacl@sonderborg.dk
Tlf. 27 79 51 95
www.sonderborgkommune.dk



www.sonderborgkommune.dk/gode-raad-om-hygiejne