

5 gode råd, der mindsker risikoen for sygdom og smitte.

- 1. Håndvask er uden sammenligning det vigtigste, du kan gøre for at undgå at blive smittet eller smitte andre. En tommelfingerregel siger, at det tager 15 sekunder at vaske hænder korrekt.**

Vask hænder:

- Ved synligt beskidte hænder
- Før madlavning og spisning
- Efter toiletbesøg, hjælp hertil og efter bleskift
- Efter næsepudsning
- Efter kontakt med snavsetøj og affald
- Og når du kommer hjem

- 2. Håndsprit til hånddesinfektion er et godt alternativ til håndvask. Du kan bruge håndsprit i stedet for håndvask, når dine hænder, håndled og underarme er tørre og rene, det kan fx være før du laver mad, eller når du kommer hjem.**

- Du skal anvende en mængde, der holder huden fugtig i 30 sekunder
- Håndsprit fordeles og indgrides overalt på håndfladerne, på og mellem fingrene, på håndryggene og omkring håndleddene, indtil hænderne er helt tørre.

- 3. Oprydning og udluftning er med til at sikre en god luftkvalitet i dine omgivelser derhjemme.**

- Luft ud i alle opholdsrum
- Luft ud jævnlige med gennemtræk i 5-10 minutter

- 4. Host og nys i albuen i stedet for i hånden.**

De fleste holder sig for munden med hånden, når de hoster og nyser. Men det er i virkeligheden en dårlig idé, for så får man mikroorganismer i hånden og kan smitte andre, når man rører dem eller ting, de senere rører ved. Host og nys i stedet i albuebøjningen, så undgås spredning af mange infektioner.

- 5. Hygiejnisk tøjvask reducerer risikoen for smitte. Det handler om at vaske tøjet ved den rette temperatur**

- Undertøj, linned, håndklæder, viskestykker, karklude og lignende bør vaskes ved 60° C
- Vasketøj med rester af blod, afføring, diarré, opkast eller urin bør vaskes på mindst 80° C

- Har en person i familien lus, fnat eller en smitsom sygdom med bakterier, virus eller svampe bør tøjet vaskes ved 60 °C. Derfor anbefales det, at man indtil behandling er afsluttet, går i tøj, der kan tåle 60 °C.