



Viktig håndvask

Hvorfor du bør vaske hendene dine.

Å vaske hendene regelmessig er en god vane som enkelt og effektivt kan sørge for at du holder deg frisk.

I denne artikkelen kan du lese mer om hvilke gunstige helsefordeler god håndhygiene gir.

Ikke dropp håndvasken!

Undersøkelser viser at hele 95 prosent oppgir at de alltid vasker hendene etter å ha vært på offentlige toaletter. Det er imidlertid bare 67 prosent som snakker sant. Av disse bruker kun 33 prosent såpe og bare 16 prosent vasker hendene lenge nok.

Det betyr at det er mange av oss som ikke praktiserer god håndhygiene – selv etter besøk på offentlige toaletter!

Personer som ikke vasker hendene sine regelmessig er mer utsatt for infeksjoner som:

- influensa
- vanlig forkjølelse
- lungebetennelse
- matforgiftning (forårsaket av for eksempel salmonella eller E.coli)

I løpet av dagen vil hendene dine samle opp flere og flere bakterier og andre smittestoffer. Disse kommer fra en rekke kilder, som etter direkte kontakt med andre personer, infiserte overflater, matvarer eller dyr.

Dersom du ikke vasker hendene dine regelmessig, kan du smitte deg selv når du berører ansiktet ditt, øyne, nese eller munn. Du sprer også smittestoffene videre hver gang du er i kontakt med overflater, som for eksempel håndtak og heisknapper, og kan slik infisere andre.

Les mer om dette i artiklene:

[De største smitekildene](#)

[Håndvask mot diaré](#)

[Offentlige toaletter](#)

Gode rutiner for håndvask

Du bør alltid vaske hendene dine...

- etter du har vært på toalettet
- etter du har skiftet bleie (vask også hendene til bleiebrukeren)
- etter å ha vært i kontakt med dyr eller dyreavfall
- både før tilbereder mat og etterpå
- før du skal spise
- etter å ha pusset nesen
- etter host eller nys i hendene dine
- før og etter behandling av skader og sår
- før og etter du har vært i kontakt med en syk eller skadet person
- før du setter inn eller tar av kontaktlinser
- etter opphold på store offentlige områder, som flyplasser, togstasjoner, bussterminaler, lekeplasser eller restauranter

Riktig rengjøring av hendene

Vanlig såpe og vann er den vanligste måten å rengjøre hendene på, men du kan også bruke alkoholbaserte desinfiserende produkter – hvor vann ikke er nødvendig.

Såpe og vann

Følg disse instruksjonene ved bruk av såpe og vann:

- Fukt hendene dine med varmt, rennende vann
- Tilfør flytende såpe eller bruk en rent såpestykke
- Gni hendene slik at det skummer godt, i minst 15-20 sekunder
- Skrubbe alle overflater, inkluderte håndbaken, håndledd, mellom fingrene og under neglene
- Skyll godt
- Tørk hendene med et rent håndkle eller tørkepapir
- Bruk et håndkle eller tørkepapir til å stenge av kranen

- Etter besøk på offentlige toaletter kan det også være lurt å bruke papir til å åpne dørhåndtakene på vei ut

Alkoholbasert desinfiserende gel

Slike produkter krever ikke vann og kan dermed brukes i situasjoner hvor såpe og vann ikke er tilgjengelig. Desinfiserende gels er faktisk mer effektive mot sykdomsbærende bakterier og virus bedre enn såpe og vann. Vær imidlertid oppmerksom på å velge varer med minst 60 prosent alkohol.

Slik gjør du:

- Legg omtrent en halv teskje i håndflaten
- Gni hendene sammen, dekk alle overflater, til hendene er tørre

Flere alkoholbaserte desinfiserende produkter inneholder også ingredienser som forebygger tørr hud. Det kan redusere tørrhet og irritasjon sammenlignet med tradisjonell håndvask.

Dersom hendene dine er synlig skitne, vil imidlertid det beste være å vaske dem med vanlige såpe og vann.

Kilder:

Mayo Clinic 2007

Helsenett

Web MD