

1

Tvätt



2

Desinfektion



Blöt dina händer under rinnande vatten

Tvåla in händerna noggrant



Gnid dina händer mot varandra. Glöm inte handlederna och mellan dina fingrar



Skölj noggrant under rinnande vatten



Torka dina händer väl med en pappershandduk



Ta den föreskrivna mängden desinfektion i händer och fördela det över hela händerna



Gnugga baksidan av varje handrygg med den motsatta handens handflata



Fläta samman fingrarna och gnuggna händerna mot varann



Gnugga utsidan av fingrar med hjälp av motsatta handen



Gnugga höger och vänster tumme



Gnugga fingertopparna mot handflatan på motsatta handen. Upprepa alla steg ovan tills händerna är helt torra.

