

# HANDÞVOTTUR

Snerting er algengasta smitleið sýkla milli manna og því er handþvottur mikilvægasta sýkingavörnin.

Með handþvotti verndar þú heilsu þína og annarra auk þess að draga úr líkum á sýkingu eins og COVID-19 og influénsu.

Handþvottur með fljótandi sápu og vatni er árangursríkasta leiðin til að koma í veg fyrir sýkingu.

Handspritt er einnig gagnlegt en kemur aldrei í staðinn fyrir góðan handþvott.

Á vinnustöðum er mikilvægt að allir séu meðvitaðir, því með handþvotti er hægt að hindra að sýklar berist manna á milli.

Hendur þarf ávallt að þvo með vatni og sápu og þurrka vel á eftir

- Áður en hafist er handa við matreiðslu
- Fyrir og eftir máltíðir
- Eftir salernisferðir
- Eftir beina snertingu við sár, blóð og hvers kyns líkamsvessa



1. Lófum nuddað saman



2. Hægra handarbak nuddað með vinstri lófa og vinstra handarbak með hægri lófa



3. Nuddað vel milli allra fingra



4. Fingurgómar og neglur beggja handa nuddað vandlega



5. Þumalfingur hvorrar handar nuddaður vandlega



6. Nuddað vandlega inni í báðum lófum

## Önnur mikilvæg atriði sem draga úr sýkingarhættu

- Hósta og hnerra í krepptan olnboga eða í pappír
- Forðast náíð samneyti við fólk sem er með hita, kvef eða flensueinkenni
- Gæta hreinlætis og forðast snertingu við augu, nef og munn
- Varast snertifleti á fjölförnum stöðum s.s. handrið, snertiskjái og hurðarhúna