

# Tvätta händerna!



## Alltid:

- \* Före alla måltider (även mellanmål)
- \* Före matlagning eller bakning
- \* Efter toalettbesök och blöjbyte
- \* Efter hantering av smutsvätt
- \* Efter att ha snutit näsan
- \* När händerna är smutsiga

## 10-10 Tvätta-torka-metoden

Det är inte alltid så lätt att "hinna med" att tvätta händerna tillräckligt noga. Ett stöd för minnet är att använda sig av 10-10-regeln när du tvättar händerna.

### Gör så här:



#### Tvåla in händerna



#### Gnid in tvållöddret i händerna

Så lång tid som det tar att räkna till **10** i lagom takt.  
Se till att hela händerna tvålas in, även fingertoppar och mellan fingrarna.



#### Skölj av tvållöddret från händerna

Under rinnande vatten så lång tid som det tar att räkna till **10** i lagom takt.



#### Torka av händerna så att de blir torra

Du bör då använda pappershanddukar.