

# Undgå smitte

## - af dig og din familie

VEJLEDNING TIL PATIENTER, BESØGENDE  
OG LEVERANDØRER

Du kan have bakterier og virus på hænderne, selv om det ikke kan ses, og patienter på sygehuset er ofte særlige modtagelige. God håndhygiejne fjerner bakterier og virus, så smitte ikke bringes videre.

### Husk håndhygiejne:

- Efter toiletbesøg
- Efter host/nys i hånden samt næsepudsning
- Efter berøring af fx. forbindelse og kateter
- Før spising

# Håndvask



1. Gør hænderne våde med koldt eller lunkent vand.



2. Brug sæbe og gnid omhyggeligt rundt i ca. 15 sekunder.



3. Husk fingerspidser, tommelfingre, mellemrum mellem fingre samt overside af alle fingre og håndryg. Husk håndled.



4. Skyl sæben af med koldt eller lunkent vand. Dup hænderne tørre med et engangshåndklæde.



5. Luk vandhanen med et engangshåndklæde.

# Håndspritning



1. Hæld/pump rigeligt håndsprit i dine rene og tørre hænder. Gnid spritten omhyggeligt ind på hænder og håndled.



2. Husk fingerspidser og tommelfingre.



3. Husk mellemrummet imellem fingre samt oversiden af alle fingre og håndrygge.



4. Husk håndleddene.

Hænderne skal være fugtige i 30 sekunder.  
Brug gerne mere sprit. Gnid til hænderne er tørre.

Du har, som sengeliggende patient, også mulighed for at minimere smitte ved hjælp af god håndhygiejne. Kontakt plejepersonalet ved behov for hjælp.



Sygehusene i Region Sjælland prioriterer en høj hygiejnisk standard. Bakterier og virus spredes ofte via hænderne, derfor er det vigtigt, at personale, patienter og pårørende er omhyggelige med korrekt håndhygiejne. Håndhygiejne kan være håndvask med vand og sæbe og-/ eller hånddesinfektion med sprit.

### **Håndsprit er bedre end håndvask!**

- Det er mere effektivt
- Det er hurtigere
- Det er mere skånsomt for huden

**Efter toiletbesøg skal du altid vaske hænder, før du spritter hænderne.**

## **Har du spørgsmål, så kontakt plejepersonalet**

INFORMATIONSMATERIALE, REGION SJÆLLAND,  
INFEKTIONSHYGIEJNISK ENHED