

Handþvottur

Snerting er lang algengasta smitleið sýkla milli manna og því er handþvottur mikilvægasta sýkingavörnin. Með höndunum snertum við allt í umhverfi okkar og með þeim komast sýklar inn í líkama okkar í gegnum munn og nef sem geta síðan valdið sýkingu. Með handþvotti verndar þú heilsu þína og annarra auk þess að draga úr líkum á sýkingu eins og inflúensu.



Við nánari skoðun kemur í ljós að almennt virðist fólk ekki þvo sér nægilega oft né nægilega vel um hendurnar. Við handþvottinn sjálfan verður því að muna að þvo öll svæði vel t.d. á milli fingranna, fingurgóma og neglur.

Mikilvægt er að skartgripir séu fjarlægðir af höndum áður en þær eru þvegnar. Hringar, úr og sápuleifar eru t.d. tilvalin sem gróðrastía fyrir sýkla og óhreinindi.

Hendurnar þarf ávallt að þvo með vatni og sápu og þurrka þarf einnig vel:

- áður en hafist er handa við matreiðslu
- fyrir og eftir máltíðir
- eftir salernisferðir
- eftir beina snertingu við sár, blóð og hvers kyns líkamsvessa, manns eigin eða annarra

Vel framkvæmdur handþvottur með fljótandi sápu og vatni fjarlægir 90% af þeim sýklum sem maður getur haft á höndunum. Handspritt er einnig árangursríkt 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 staða á milli. Það tekur einungis um 30 mínútur fyrir sýkla að dreifast á milli yfirborða og geta hreinar hendur tafið slíka útbreiðslu til muna.

Heimild www.influensa.is

AÐFERÐ TIL AÐ NOTA VIÐ HANDÞVOTT OG HANDSPRITTUN

- Endurtakið a.m.k. fimm sinnum hvert atriði
- Stöðluð aðferð sem tryggir að ekkert svæði handanna verði útundan



1. Nuddið lófum saman



2. Hægra handarbak nuddað með vi. lófa og öfugt



3. Nuddað vel á milli fingra



4. Fingurgómar og neglur beggja handa nuddaðir



5. Þumalfingur beggja handa nuddaðir



6. Nuddað vandlega inni í báðum lófum

Heimild og myndir www.influensa.is