

HÅLL AVSTÅND



TACK FÖR VISAD HÄNSYN!



RISKOMRÅDE!

Köket är ett riskområde för kontaktsmitta

Sprita händerna innan du går in i köket



www.basala-hygienrutiner.se

Så desinfekterar du händerna



1
Ta 2-4 ml hand-desinfektionsmedel.



2
Fördela över händerna.



3
Bearbeta mellan fingrarna.



4
Gnid in handryggarna.



5
Koppla ihop fingrarna och gnugga dem.



6
Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.



7
Roterar fingertopparna i handflatan.



8
Avsluta med roterande rörelser på underarmarna.

Rena händer räddar liv.

Gör likadant på båda händerna.

Gnid till dess att händerna är torra, cirka 20–30 sekunder.

RISKOMRÅDE!

**Sprita händerna
innan du tar på
handskarna och
efter du tagit av
dig handskarna**

**Gäller även vid
handskbyte!**



www.basala-hygienrutiner.se

Så desinfekterar du händerna



1
Ta 2-4 ml hand-
desinfektionsmedel.



2
Fördela över händerna.



3
Bearbeta mellan
fingrarna.



4
Gnid in handryggarna.



5
Koppla ihop fingrarna
och gnugga dem.



6
Greppa tummen och
rotera ner i tumvecket.



7
Roterar fingertopparna i
handflatan.



8
Avsluta med roterande
rörelser på underarmarna.

Gör likadant på båda händerna.
Gnid till dess att händerna är torra, cirka 20-30 sekunder.

**Rena
händer
räddar
liv.**

RISKOMRÅDE!



Fika/lunchrum och omklädningsrum är riskområden



Här finns akut-kit

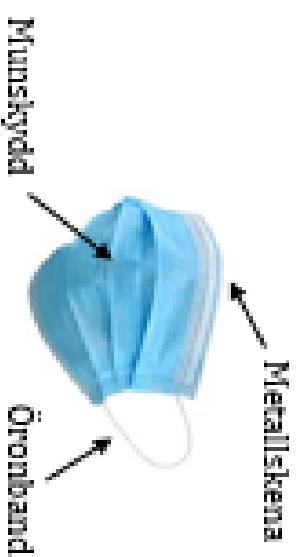


Film hur du **tar på dig**
skyddsutrustning



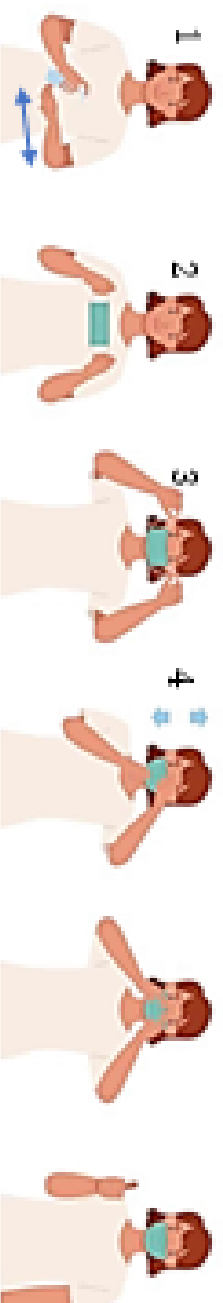
Film hur du **tar av dig**
skyddsutrustning

Användning av munskydd



Ta på munskydd

1. Sprita händerna och underarmarna
2. Lyft munskyddet i öronbanden. Sätt munskyddet så att det täcker näsa, mun och haka
3. Fäst öronbanden bakom öronen
4. Kläm åt metallskenan över näsan och justera munskyddet så att det sitter bra



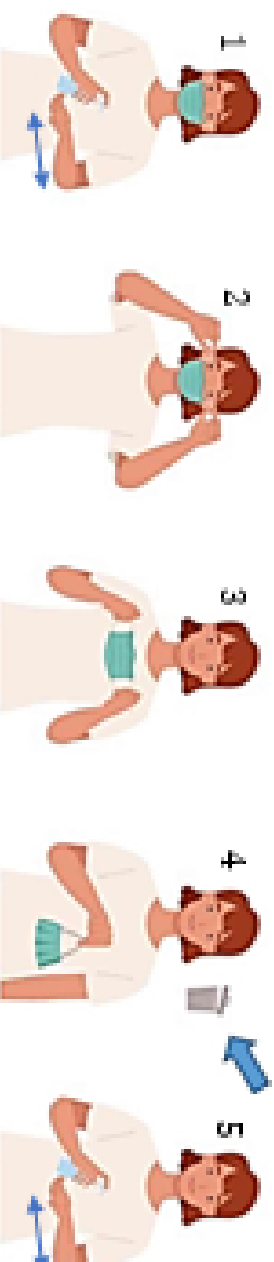
När du använder munskydd

- Munskyddet kan användas i 4 timmar
- Blir det smutsigt eller blött ska det bytas
- Munskyddet måste täcka näsa, mun och haka
- Munskyddet ska aldrig flyttas från munnen och sättas tillbaka
- Ta av munskyddet och släng det när du ska äta eller dricka
- Rör inte munskyddet under tiden du har det på dig



Ta av munskydd

1. Sprita händerna och underarmarna
2. Ta tag i öronbanden, utan att röra i själva munskyddet
3. Lyft munskyddet från ansiktet i öronbanden
4. Lägga munskyddet i sopbehållare utan att röra i själva munskyddet
5. Sprita händerna och underarmarna



Film om hur du
använder
munskydd

Påminn vid varje pass-byte!

- Stanna hemma vid symtom på sjukdom
- Följ basala hygienrutiner (rena arbetskläder, handdesinfektion, användning av handskar och förkläde)
- Sprita dina händer före och efter användning av handskar
- Använd munskydd på rätt sätt (i förebyggande syfte)
- Håll 2 meters avstånd
- Påminn varandra om riskområden; kök, fika/lunchrum, omklädningsrum och bilar
- Dagligt städ på ytor som utgör risk för smitta



www.basala-hygienrutiner.se



Film om hur du använder munskydd



Film om smittvägar och vilka åtgärder som bryter smitta