

# Information till dig som är patient

Varför  
är det så viktigt  
att jag som  
patient tvättar  
händerna?



Landstinget  
DALARNA

Jo, därför att du hjälper till att förhindra spridning av smitta.

Det är svårt att tro men varje år drabbas tusentals människor på sjukhus av sjukdomar de inte hade när de skrevs in.

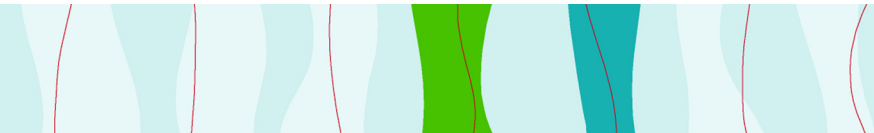
Många patienter är på grund av sjukdom eller genomgången operation mer känsliga för infektioner under vårdtiden än normalt.

Tack och lov finns det ett enkelt sätt att bekämpa bakterierna/virus innan de hinner ställa till med skada: tvål och vatten.

## **Tvätta händerna**

Smittämnen flyttas lätt via händerna mellan ytor och människor. Därför är en god handhygien den viktigaste åtgärden för att förhindra smittspridning.

Tvätta händerna innan du äter och efter toalettbesök. Torka händerna helst på pappershandduk/papper. Använder du tyghandduk slänger du den i tvätten efteråt.



Använd gärna handdesinfektionsmedel som finns inne på vådrummet och toaletterna.

Gör så här: kupa handen och fyll den med handdesinfektionmedel, två tryck på behållaren brukar vara tillräckligt. Gnid sedan in medlet noggrant överallt på händerna tills de är torra.

Det finns även engångsservetter indränkta med handdesinfektionsmedel som du kan använda.

Be personalen om hjälp om du själv inte kan utföra handhygienen.

## **Påminn dina nära och kära**

Alla människor bär på bakterier, även de som är friska. Därför är det viktigt att även din familj och dina vänner tvättar händerna, både före och efter besöket hos dig.



*Alla människor bär på bakterier,  
även de som är friska. Därför är  
det viktigt att tvätta händerna.*

