

# STOP! SMITTEN



TIL PATIENTER OG BESØGENDE

## VÆR MED TIL AT STOPPE SMITTEN!

Vask eller sprit hænder ofte

### Med rene hænder undgår du at blive smittet og at smitte andre

- Smitte sker oftest med hænderne
- For at undgå smitte skal du vaske eller spritte dine hænder ofte under indlæggelse eller besøg på hospitalet.

### Håndsprit kan erstatte håndvask

- At spritte hænder er mere effektivt end at vaske hænder. Når du spritter hænder, renses du dem med håndsprit i stedet for vand og sæbe
- Håndsprit findes ved de fleste håndvaske på hospitalerne
- I de fleste situationer er det bedst at spritte, men i nogle situationer anbefales det både at vaske og spritte hænder:
  - Når du har været på toilettet
  - Hvis dine hænder er synligt snavsede
  - Efter kontakt med diare eller opkast.

### Som patient

Hvis du er patient, skal du spritte eller vaske hænder:

- Når du ankommer til afdelingen
- Før du forlader din stue
- Før du spiser
- Når du har været på toilettet (både vask og sprit)
- Når du har pudset næse og efter nys eller hoste
- Efter du har rørt ved sår, forbindinger, dræn eller katetre.

### Som besøgende

Hvis du er besøgende, skal du spritte eller vaske hænder:

- Når du ankommer til afdelingen
- Når du forlader patientens stue
- Når du henter mad og drikke til din pårørende
- Før og efter du hjælper din pårørende
- Når du har været på toilettet (både vask og sprit)
- Når du har pudset næse og efter nys eller hoste.

### Når du spritter hænder

- Hold hånden under dispenseren og tryk to gange
- Gnid hænderne, så spritten fordeles overalt på hænder og omkring håndled
- Fortsæt med at gnide spritten til hænderne føles tørre.

### Når du vasker hænder

- Vask hænderne grundigt i 15 sekunder med vand og sæbe
- Skyl og tør dine hænder
- Luk vandhanen med engangshåndklæde.

### STOP SMITTEN!



Vask eller sprit hænder ofte



Host og nys i en papirserviet eller i dit ærme



Besøgende: Bliv hjemme, hvis du er syg