



Håndvask og håndpleje under corona

På grund af Covid-19 pandemien skal vi alle sammen vaske hænder hyppigere, end vi normalt plejer. Det har gjort at flere oplever, at huden på deres hænder begynder at klø, bliver rød og tørrer ud og måske sprækker.

Derfor vil vi i sundhedsplejen gerne fremhæve den korrekte måde at vaske sine hænder på og pleje huden. Korrekt udført håndvask tager ca. 45-60 sekunder. Brug af håndsprit forebygger kun smitte, hvis hænderne er synligt rene og tørre.

For at sikre god håndhygiejne skal alle:

- Undgå at bære ringe
- Ansatte, børn og ledsagende voksne, vaske hænder med vand og flydende sæbe ved ankomst til dagtilbuddet.
- Vaske hænder når hænderne er synligt snavsede.
- Børn og ansatte vaske hænder efter toiletbesøg, før spisning, efter næsepudsning og efter host/nys i hænder eller engangslommetørklæde samt, når de kommer ind udefra. Ansatte skal hjælpe børnene med at vaske hænder.
- Ansatte vaske hænder efterfulgt af hånddesinfektion ved bleskift og hjælp til næsepudsning.

▼ *Se hvordan du skal vaske hænder godt og effektivt, så du kan beskytte dig selv og andre mod coronavirus/COVID-19.*



www.sst.dk/da/Udgivelser/2020/film_vask_haender

- Vask dine hænder i lunkent vand
- Gør dine hænder våde først
- Påfør og fordel sæben
- Vask håndryg og mellem fingre på begge hænder
- Vask fingerspidserne og tommelfingre på begge hænder
- Vask furerne i håndflader
- Vask håndleddene
- **Skyl hænder grundigt fri for sæbe**
- **Efter håndvasken er det vigtigt, at hænderne tørres grundigt.**
Hvis hænderne bliver ved med at være våde, kan huden lettere tørre ud. Det giver revner og sprækker

For at beskytte huden på hænderne er det godt at alle:

- Smører sine hænder ind i en fed fugtighedscreme nogle gange i løbet af dagen.
- Brug en fugtighedscreme der er uparfumeret og med et fedtindhold på 30%.
- Vigtigt at der hjemme om aftenen bruges en uparfumeret fedtcreme med en fedtprocent på minimum 70%.