

NÄIN AIVASTAT JA NIISTÄT OIKEIN



1. Jos sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta puserosi hihan yläosaan, älä käsiisi.



2. Niistä kertakäyttönenäliinaan.



3. Laita käytetty nenäliina välittömästi roskeen, älä taskuusi.



4. Pese kätesi aina yskimisen tai aivastamisen jälkeen.



5. Kuivaa kädet hyvin kertakäyttöisellä käsipyyhkeellä.



6. Sulje hana puhtaita käsiä suojaten.

NÄIN PESET KÄTESI OIKEIN



1. Poista sormukset ja kello.
Kostuta kädet lämpimällä vedellä.



2. Ota käsiin nestesaippuaa.



3. Hiero kämmeniä yhteen noin
20 sekuntia. Muista kynsien alustat,
kämmenten selkäpuolet, sivustat,
ranteet ja sormien välit.



4. Huuhtelee kädet huolellisesti.



5. Kuivaa kädet hyvin
kertakäyttöisellä käsipyyhkeellä.



6. Sulje hana puhtaita käsiä suojaten.
Käytä tarvittaessa käsihuuhdetta.

RÄTT NYSNINGS- OCH SNYTNINGSTEKNIK



1. Har du inte näsduk, hosta eller nys mot översta delen av tröjärmen, inte i händerna.



2. Snytt dig i en engångsnäsduk.



3. Släng den använda näsduken genast i soporna, stoppa den inte i fickan.



4. Rengör händerna alltid när du hostat eller nyst.



5. Torka händerna ordentligt med en engångshandduk.



6. Stäng kranen så att du skyddar de rena händerna.

RÄTT HANDTVÄTTNINGSTEKNIK



1. Avlägsna ringar och klockan.
Fukta händerna med varmt vatten.



2. Använd flytande tvål.



3. Gnugga handflatorna i ca 20
sekunder. Kom ihåg att tvätta under
naglarna, handryggarna och -kanterna,
handlederna och mellan fingrarna.



4. Skölj händerna noga.



5. Torka händerna ordentligt med
en engångshandduk.



6. Stäng kranen så, att du skyddar
de rena händerna. Använd
handdesinfektionsmedel vid behov.

SNEEZE AND BLOW YOUR NOSE CORRECTLY



1. If you do not have a tissue, cough or sneeze against the top of your sleeve, not into your hands.



2. Blow your nose with a disposable tissue.



3. Put the used tissue in the bin straight away, not into your pocket.



4. Always wash your hands after coughing or sneezing.



5. Dry your hands carefully with a disposable hand towel.



6. Turn the tap off so that you protect your clean hands.

WASH YOUR HANDS CORRECTLY



**1. Remove your rings and watch.
Wet your hands with warm water.**



2. Take liquid soap into your hands.



**3. Rub your hands together for about
20 seconds. Remember to wash under
your nails, the back and sides of your
hands, wrists and between your fingers.**



4. Rinse hands carefully.



**5. Dry your hands with a disposable
hand towel.**



**6. Turn the tap off so that you
protect your clean hands. Use hand
disinfection gel when needed.**