

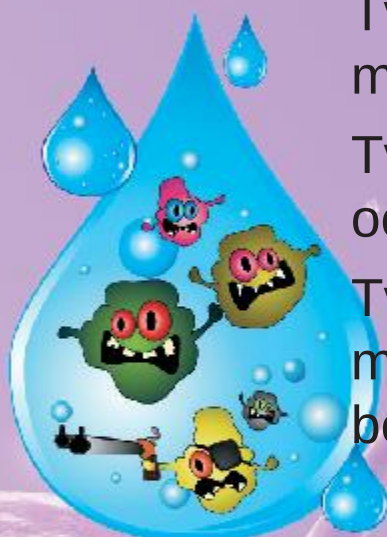


Många bakterier finns i och på utsidan av vår kropp utan att göra oss sjuka! Följ några enkla råd för att undvika att bli sjuk eller att smitta andra!



Under nageln kan det finnas lika många bakterier som antalet invånare i Sverige, över nio miljoner.

Under en ring kan det finnas lika många bakterier som antalet invånare i Europa.



Tvätta händerna ofta med tvål och vatten.

Tvåla i cirka 15 sekunder och torka noga.

Tvätta händerna före alla måltider och efter toalettbesök. Torka noga!

Många glömmer att tvätta tummen.

Håll naglarna kortklippta.

I infektionstider är det bra att komplettera handtvätt med handsprit.



Slarvigt torkade händer kan göra att bakterier inte försvinner utan tvärtom blir fler, trots att du tvättat händerna.

Tvätta kläder, kuddar, sängkläder, snuttefilter och annat i tvättmaskin i minst 60° C.



Kräksjukevirus kan överleva flera veckor och bakterier i flera månader.

Byt kläder varje dag i infektionstider.

Nys eller hosta i armvecket.

Använd engångsnäsdukar när du snyter näsan.

När du nyser skickar du ut mellan 3000 och 5000 små droppar i luften med en hastighet av 120 km/tim, vilket motsvarar orkanstyrka.

Det bildas små droppar när du spolar i toaletten som kan spridas långt ut i rummet och hamna på tandborstar och handdukar.

Fäll ner toalettlocket innan du spolar.

Stanna hemma när du är sjuk.

På en toalett finns flest bakterier på dörrhandtaget.

