

# Enkle grep for å begrense smitte

I disse influensatider er det viktig å begrense spredning av virus- og bakterieinfeksjoner. En forkjølelse som er harmløs for noen, kan være livstruende for andre. Her er tipsene til hvordan du enkelt minimerer smittefaren.

Av Chera Westman/ifi.no



Virus og bakterier spres raskt via hendene våre når vi hoster eller nyser og beveger oss i hverdagen. Folkehelseinstituttet anslår at nær 1,6 millioner nordmenn hører til ulike risikogrupper, der også en vanlig sesonginfluensa kan få alvorlige følger.

– Med god håndhygiene kan du hindre spredning av mikrober og infeksjoner. Og god håndhygiene starter alltid med en god håndvask, sier Cecilie Bjørnerud Knap hos rørleggerkjeden Rørkjøp.

## Barnesang til hjelp

– Glemmer du å vaske hender etter å ha snytt deg, eller å ha holdt for munnen etter et nys eller en hostekule, overfører du smitte til dørhåndtak, kraner og andre overflater du kommer borti, forklarer Inger Løvaas hos Krefting.

En skikkelig håndvask bør vare totalt i 40–60 sekunder. Ifølge Folkehelseinstituttet fjernes kun 90 prosent av bakteriene på hendene dersom håndvasken foregår i ti sekunder. Et råd Wenche Sydhagen hos Geberit tyr til er å ta en liten trall mens du holder på.

– Et godt tips skal være å såpe inn hendene så lenge at du kan syng «Lille Petter Edderkopp» en og en halv gang. Husk også å vaske mellom fingrene og under smykker, tipser hun.



*HÅNDVASK: Det viktigste du gjør for å unngå å bli smittet og å smitte andre, er å vaske hendene godt.*

## **Berøringsfritt**

Utover god håndhygiene finnes flere smarte tiltak som reduserer antallet smitekilder i hjemmet:

– Vi er blitt vant til berøringsfrie kraner på sykehus, restauranter og offentlige toaletter. Nå ser vi at flere installerer berøringsfrie kraner hjemme også. De berøringsfrie modellene fås i flere moderne design, og kan være til stor hjelp i disse virus- og bakterietider, forteller Bjørnerud Knap.

– Det finnes også berøringsfrie betjeningsplater til toalettet, og det fjerner da nok ett punkt hvor smitte kan videreføres. Dusstoalett med automatisk lokk, som løfter og lukker seg selv, fjerner en annen mulig smittekilde, tipser Sydhagen.



*BERØRINGSFRITT: Ved at du slipper å ta på kranen etter at du har vært på toalettet eller når du lager mat, unngår du bakteriene som lurer der.*

## Rengjør godt

Men det er fremdeles mange overflater vi må ta på. Og et godt forebyggende tips er å trappe opp rengjøringen.

– Noen enkle grep kan redusere muligheten for å spre smitte via hendene. Kontaktflatene mange berører er ekstra viktige å holde rene når sykdommer har inntatt huset. For de som ikke har berøringsfrie kraner er hendelen på krana, dør- og skaphåndtak, lysbrytere og fjernkontroller typiske smitteflater. Fukt en mikrofiberklut, det fungerer ofte bedre enn såpe, vann og klut. Husk også rengjøring i riktig rekkefølge – fra ren til skitten sone. Avslutt alltid med toalettet, sier Cecilie Bjørnerud Knap.

– Hyppig rengjøring av overflater der mange berører er et godt forebyggende tiltak. Skift også håndklær på kjøkken og bad ofte. Og bruk gjerne både håndsprit og en rengjøringspray som desinfiserer, råder Løvaas.



*HÅNDTAK: Vær ekstra obs på rengjøring av overflater som berøres mye, som håndtak, rekkverk og låser.*

## **5 trinn for riktig vasking av hendene:**

1. Fukt hendene med rennende vann og skru av kranen (med berøringsfritt skjer dette automatisk).
2. Påfør såpe. Gni hendene godt inn med såpen. Ikke glem håndbaken din, mellom fingrene og under negler og ringer.
3. Skrubbe hendene i 20-30 sekunder.
4. Skyll hendene godt under rennende, temperert vann.
5. Tørk hendene med et rent håndkle. I influensasesongen bør du bruke engangspapir for å unngå at det fester seg bakterier.

(Kilde: Oras Armatur)



*SMITTEKILDER: Ved å velge berøringsfritt der du kan, som over toalettet, kan du eliminere noen viktige smittekilder.*

## **Mer informasjon**

- Krefting: <http://www.krefting.no>