Hvordan vaske hendene ordentlig?

Her er oppskriften på hvordan du blir helt ren på hendene.

Av Anna Leikanger Voje/ifi.no, ifi.no



Vi vet at vi skal vaske hendene etter toalettbesøk, før matlaging, eller når vi er skitne. Under spesielle omstendigheter som coronakrisen skal vi også vaske hender når vi har pusset nesen, tatt på dørhåndtak, gelendre, og andre ting mange tar på, og hver gang vi har vært ute for å begrense smitte. Men hvordan vasker man egentlig hendene?

Her viser IFI-Anna en enkel oppskrift på hvordan du vasker hendene for å bli helt ren.

11 steg

Påfør nok såpe

Gni håndflatene mot hverandre

Gni mellom fingrene ovenfra

Gni med fingrene flettet

Gni med baksiden av fingrene mot hverandre

Gni tomlene med roterende bevegelse

Vask under neglene

Gni rundt håndleddet

Skyll

Tørk med engangshåndkle/tørkerull

Bruk det du tørket deg med til å skru av krana