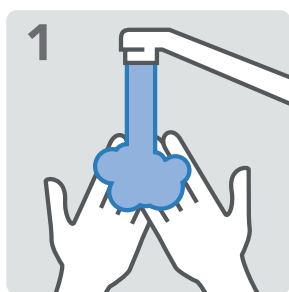


# TILLVÄGAGÅNGSSÄTT FÖR ATT TVÄTTA HÄNDERNA

Att tvätta händerna är ett av de mest effektiva sätten  
att förhindra spridning av smittoämnen.

Följ dessa steg varje gång du tvättar händerna:



Skölj händerna med  
rent, varmt, rinnande  
vatten.



Tvåla in händerna  
så att det bildas ett  
lödder.



Skrubba baksidan  
av händerna, mellan  
fingrarna och under  
naglarna i minst  
20 sekunder.



Skölj av händerna  
under rent rinnande  
vatten.



Torka händerna  
genom att använda  
en ren handduk eller  
lufttorka dem.



Använd en handduk  
för att stänga av  
kranen.