

# Hygien på sjukhus

Information om hur du kan minska risken att bli smittad av bakterier och virus

## Var finns bakterier och virus?

Bakterier finns på händerna, huden, näsa, mun, underliv och tarm. Sår, hudskador, diarré och luftvägsinfektioner gör att bakterier och virus trivs och vi sprider dem lättare.

## Kan man bli sjuk?

Det vanligaste är att man bär på bakterier och virus utan att bli sjuk. Har man otur kan man bli sjuk och risken är större om man själv har sår eller har fått nedsatt immunförsvar av någon anledning.

## Hur sprids bakterier och virus?

Det vanligaste sättet att sprida bakterier och virus är med hjälp av händerna. Risken att förorena händerna ökar om man har diarré, har sår på huden, använder urinvägskateter eller om man har en luftvägsinfektion. När man nyser eller hostar sprider man det som växer i näsa, mun och lungor.

## Tips för att minska risken att sprida smittan vidare

Med god handhygien och god nys- och hosthygien är risken att sprida bakterier och virus liten.

## Handhygien

VAR NOGA MED ATT FÖRST TVÄTTA HÄNDERNA MED TVÅL OCH VATTEN OCH SEDAN ANVÄNDA HANDSPRIT:

- efter toalettbesök
- efter att du har skött eventuell urinkateter, stomi eller sår

ANVÄND HANDSPRIT:

- innan du äter mat
- innan du hanterar mat
- när du lämnar ditt rum
- när du kommer tillbaka till ditt rum

Hemma räcker det oftast med att tvätta händerna

## Hosthygien

Hosta i armvecket eller i pappersnäsduk.



