

# Så desinficerar du händerna



Folkhälsomyndigheten

Gör likadant på båda händerna.

Gnid till dess att händerna är torra, cirka 20–30 sekunder.



**1.**

**Ta rikligt med handsprit.**



**2.**

**Fördela över händerna.**



**3.**

**Gnugga mellan fingrarna.**



**4.**

**Gnid in handryggarna.**



**5.**

**Kroka i fingrarna och gnugga.**



**6.**

**Greppa tummen och rotera ner i tumvecket.**



**7.**

**Rotera fingertopparna i handflatan.**



**8.**

**Avsluta med roterande rörelser på underarmarna.**