



Folkhälsomyndigheten

Så tvättar du händerna

Tvätta händerna i minst **20 sekunder**



1.
Blöt händerna.
Ta ordentligt
med tvål



2.
Gnugga handflatorna
mot varandra så
att det löddrar



3.
Gnugga ovan-
sidorna och
mellan fingrarna



4.
Tvätta
tummarna



5.
Gnugga
fingertopparna
i handflatan



6.
Skölj händerna



7.
Torka händerna
torra med
pappershandduk



8.
Stäng av
kranen med
pappershandduken