



# STÄDNING OCH HANDHYGIEN FÖR ATT MINSKA SMITTSPRIDNING

Detta är generella råd från miljöenheten till verksamheter för att minska risken att sprida smitta. Det är viktigt att följa gällande råd och rekommendationer från Folkhälsomyndigheten och andra centrala myndigheter. Med bra städning och god handhygien kan vi effektivt minska risken för att sprida smitta.

## Städning

En god städning är alltid viktigt, men under perioder med risk för smittspridning som till exempel Covid-19 (coronavirus), magsjuka, influensa, eller liknande, är städningen extra viktig.

Städningen behöver göras med rengöringsmedel och med rätt städmetoder (som inte flyttar smuts från en del till en annan). Ytor såsom handtag, receptionsdisk, datormus och tangentbord med mera bör rengöras mer frekvent, det vill säga ofta. För de ytor som tål ytdesinfektionsmedel bör detta användas efter avtorkning. I receptioner, allmänna utrymmen och på toaletter kan det vara bra att städa oftare än vanligt.

## Handhygien

Smittämnen, såsom virus, fastnar lätt på händer och kan spridas vidare när du hälsar eller tar någon i hand. Genom god handhygien kan du undvika att själv bli sjuk och att smitta andra. Rådet är att man ska tvätta händerna ofta, med tvål och varmvatten under minst 20 sekunder.

Man ska alltid tvätta händerna när man kommer in efter att ha varit utomhus, efter toalettbesök, innan matlagning och innan man ska äta. Man bör använda engångshandduk och flytande tvål och det är viktigt att torka sig torr efteråt.

Handsprit kan vara ett alternativ när du inte har möjlighet till handtvätt. I receptioner, fikarum och matsalar med mera kan det vara bra att tillhandahålla handsprit.

## Bra att tänka på

- Tvätta händerna ofta med tvål och varmt vatten.
- Hosta och nys i armvecket eller i en pappersnäsduk. Då hindras smitta från att spridas och från att förorena händer.
- Undvik att röra vid ansiktet eller ögonen.
- Stanna hemma om du är sjuk.
- Undvik nära kontakt med sjuka människor.

### Mer information

Folkhälsomyndigheten: [www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)

1177 Vårdguiden Region Norrbotten: [www.1177.se/norrboten](http://www.1177.se/norrboten)

Smittskydd Norrbotten: <https://www.nllplus.se/For-vardgivare-inom-halso--och-sjukvard/Smittskydd/>

Film om hur man tvättar händerna:

<https://www.1177.se/Norrboten/liv--halsa/sunda-vanor/sa-har-tvattar-du-handerna/>

Plansch för god handhygien:

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/g/god-handhygien-affisch-1-svenska>

### Kontakt

Samhällsbyggnadsförvaltningen, miljö- och byggenheten

Tel: 0960-155 00 (växel)

e-post: [mbhn@arvidsjaur.se](mailto:mbhn@arvidsjaur.se)

Webb: [www.arvidsjaur.se](http://www.arvidsjaur.se)