

Handhygienen är viktig för att skapa en hälsosammare värld

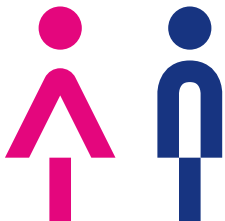
Något så enkelt som att tvätta händerna är ett av de vanligaste och bästa sätten att förhindra bakteriespridning. Att öka medvetenheten om varför, när, hur och var vi tvättar våra händer är ett av de viktigaste exemplen på varför handhygien är av betydelse för att skapa en hälsosammare värld.

Hur smutsiga är dina händer?

Bakterier finns på alla ytor på handen. Faktum är att en särskilt hög koncentration av bakterier finns under naglarna.¹



Fyra områden som människor ofta glömmer att tvätta är fingertoppar, tummar, baksidan av händer och handleder.²



Kvinnor uppger att de tvättar sina händer ungefär 9,5 gånger per dag jämfört med 7,6 gånger per dag i genomsnitt för män.³

Kvinnor tvättar vanligtvis sina händer oftare än män. 83 % tvättar sina händer efter att de har varit på toaletten, medan bara 74 % av männen gör det.⁴

Handhygienen är viktig

31 %

anser att **personligt ansvar** är nyckeln till att förbättra hygienstandarder och folkhälsa³

85 %

säger att de tvättar sina händer **tillräckligt ofta**³

71 %

säger att **andra inte** tvättar sina händer tillräckligt³

80 %

känner sig obekväma med otvättade händer **i sociala situationer**³



Handhygienen är viktig för en hälsosammare värld



Handtvätt är det enskilt viktigaste sättet att förhindra spridningen av infektioner⁵



20 % av luftvägsinfektioner (t.ex. den vanliga förkylningen) kan förhindras genom handtvätt⁷



Goda handhygienvanor har visat sig vara ett effektivt sätt att minska risken för höstblåsor **hos barn** med upp till 60%⁶



1 av 10 personer i världen drabbas varje år av matförgiftning, vilket ofta kan kopplas till dålig handhygien vid matlagning⁸

När ska du tvätta dina händer?



Efter att du snyter dig, hostar eller nyser⁹



Efter att du har rört ett husdjur och hanterat dess mat⁹



Före och efter **matlagning och måltider**⁹



Före och efter **du tar hand om en sjuk person** och behandlar ett sår⁹



Efter att du har använt toaletten eller kommer i kontakt med avföring⁹



Efter **kontakt med sopor**⁹

Hur ska du tvätta dina händer?

- 1. Tvätta dina händer** med ljummet vatten och tvål¹⁰
- 2. Skrubba alla sidor, fingertoppar, naglar och mellan dina fingrar** – glöm inte dina tummar¹⁰
- 3. Fortsätt i ungefär 20–30 sekunder**¹⁰
- 4. Skölj noga**¹⁰
- 5. Torka noga** med en pappershandduk¹⁰



¹ Centers for Disease Control and Prevention

² Essity

³ SCA Hygiene Matters Report, 2016

⁴ Recent Handwashing Study Shows Gap between Knowing and Doing. American Society for Microbiology, 2003.

⁵ Centers for Disease Control and Prevention

⁶ Handhygienprojekt i förskolor i Shenzhen City, Kina 2016

⁷ När och hur du ska tvätta händerna, CDC. Centers for Disease Control and Prevention.

⁸ WHO:s första globala uppskattningar av livsmedelsburna sjukdomar visar att barn under fem år står för nästan en tredjedel av dödsfallen. WHO, 2015.

⁹ Centers for Disease Control and Prevention

¹⁰ Essity General Handwashing Recommendations