

Tvätta händerna!

På en vanlig hand finns minst 3 000 bakterier av över 100 sorter. De flesta är inte farliga, tvärt om behöver vi vissa bakterier för att må bra, till exempel i magen. Men andra bakterier gör oss sjuka. Därför är det viktigt att tvätta händerna flera gånger varje dag, och självklart alltid när du varit på toaletten.

Tvätta händerna i minst 30 sekunder med tvål och vatten. Var extra noga mellan fingrarna och runt naglarna, för där fastnar mycket skumt! Torka händerna noggrant. Handsprit kan vara ett bra tillägg eller ett alternativ om du inte har möjlighet att tvätta händerna.

