

Undgå diarre og opkast: Derfor skal du vaske dine hænder

Der er mange, der er overraskede over, hvor meget man skal gnutte, før bakterierne er væk.

- Derfor er det en god rutine at få tidligt i livet, for dårlige vaner er svære at ændre.

Er du i tvivl, om du har helt styr på en korrekt håndvask, har vi samlet et par gode råd nedenfor.

Tre råd til en god håndvask

1 Brug altid sæbe

Det kan være fristende bare at skylle hænderne hurtigt, men alle toiletbesøg kræver, at hænderne vaskes med sæbe. Så undgår du at videregive bakterierne til dig selv og din familie.

2 Gnut i mere end 10 sekunder

De colibakterier, man ikke kan undgå at få på hænderne under et toiletbesøg, går ikke væk, medmindre der bliver gnuttet grundigt i mere end 10 sekunder.

3 Kør rundt om hver finger

Et sted mange glemmer er mellem fingrene. Her kan der nemt gemme sig både bakterier og snavs.

Kilde: Fødevarestyrelsen

Foto: Anders Debel Hansen / Scanpix Denmark