

Handtvätt

*Livsmedelslagen ställer krav på handtvätt.
Läs mer om bakgrunden till det.*

Varför skall man tvätta händerna ?

Bakterier, virus och svamp (mikroorganismer) finns naturligt på våra händer. De flesta är harmlösa.

En del av mikroorganismerna kan dock i lämpliga förhållanden medföra sjukdomar, som matförgiftningar, influensa och andra infektionssjukdomar.

De här mikroorganismerna kallas patogena (sjukdomsalstrande). Via händerna sprider vi lätt dessa mikroorganismer från ett ställe till ett annat och framförallt till livsmedel, eftersom vi under dagens lopp rör många slag av ytor och föremål.

Varifrån får vi bakterier på händerna?

Vi kan få bakterier på händerna till exempel i samband med besök på toaletten, från dörrhandtag och ledstänger i offentliga lokaler, från pengar, av att vi tömmer soppsåsen eller rör vid näsan eller håret.

Om vi inte noggrant tvättar händerna efter besök på toaletten, kan vi till exempel sprida vidare bakterier från avföringen som t ex salmonella, E-coli och enterokocker.

Om vi inte tvättar händerna efter att vi rört vid näsan eller håret, kan vi föra vidare bakterien *Staphylococcus aureus*, en bakterie som allmänt trivs på huden, i sår, i svalget, i näsan och på händerna. Bakterien finns hos varannan människa. En del av *S.aureus* -stammarna producerar toxiner (gift) som orsakar matförgiftningar.

Bästa sättet att bryta bakteriernas framfart är att tvätta händerna

En bra handhygien är det effektivaste sättet att



- Områden som ofta missas vid handtvätt
- Områden som missas ibland
- Områden som inte missas

(Adapted from Taylor L (1978), An evaluation of hand washing techniques - I, Nursing Times, 12 January, pp 54-55)

hindra bakterier från att sprida sig och minska risken för matförgiftningar såväl i det egna köket som vid yrkesmässig matlagning.

Man ska alltid tvätta händerna noggrant innan man börjar laga mat eller då man vid matlagning börjar hantera nästa livsmedel.

Med råvaror för matlagning kan det komma in bakterier i köket som sprider sig från ett livsmedel till ett annat om man inte tvättar händerna emellan.

Handtvättningsteknik

En bra handtvätt tar ca 20 sekunder att genomföra. Händerna ska gnuggas ordentligt med tvål och varmt vatten. Handryggen, bägge sidorna av handen, mellanrummen mellan fingrarna och området runt naglar ska tvättas.

Händerna ska alltid torkas med engångshanddukar av papper. Ifall händerna torkar kan man använda fuktcreme morgon och kväll.



**Bakterier på hand efter att ha använt
toaletten och innan handtvätt**



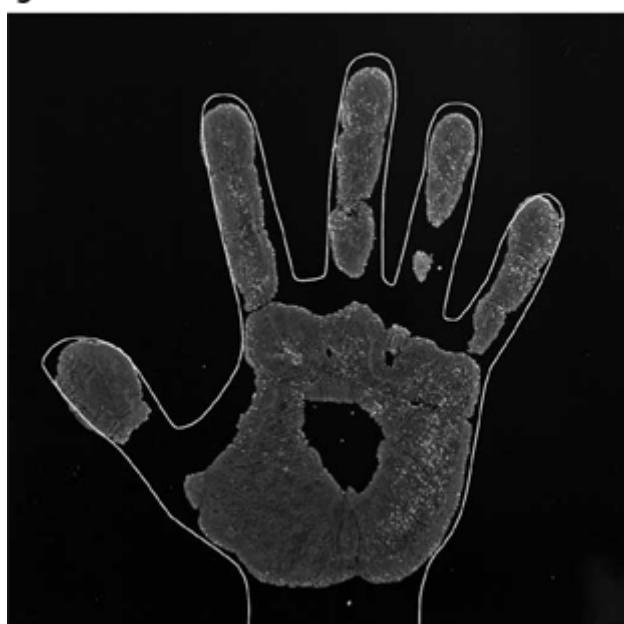
**Bakterier på hand efter att ha hanterat
rått kött**



**Misslyckad handtvätt.
Ofta missar vi att tvätta tummen.**



**Bakterier på hand efter att ha använt en
gammal disktrasa**



**Bakterier på hand efter att ha hanterat
rå kyckling**



**Lyckad handtvätt.
Inga bakterier - ingen fara.**

