



Folkhälsomyndigheten

# Så tvättar du händerna

Tvätta händerna i minst **20 sekunder**



**1.**  
Blöt händerna.  
Ta ordentligt  
med tvål



**2.**  
Gnugga handflatorna  
mot varandra så  
att det löddrar



**3.**  
Gnugga ovan-  
sidorna och  
mellan fingrarna



**4.**  
Tvätta  
tummarna



**5.**  
Gnugga  
fingertopparna  
i handflatan



**6.**  
Skölj händerna



**7.**  
Torka händerna  
torra med  
pappershandduk



**8.**  
Stäng av  
kranen med  
pappershandduken