



Baldersnäsläger hygienrutiner för scouter, ledare och funktionärer!

## **Handtvätt**

Många sjukdomar kan spridas genom kontakt med händer. Genom att tvätta händerna kan du undvika att själv bli sjuk och att smitta andra.

Se också till att du har **klippt dina naglar** innan du kommer på lägret!

### **Händerna tvättar du så här:**

Tvätta händerna med tvål i cirka 30 sekunder för att de ska bli ordentligt rena. Prova att sjunga visan Blinka lilla stjärna samtidigt som du tvättar händerna det tar ungefär 30 sekunder.

Gör så här:

1. Skölj händerna.
2. Använd ordentligt med tvål.
3. Arbeta upp ett lödder och se till att hela händerna är täckta med lödder. Glöm inte tummar, fingertoppar, händernas ovansidor och mellan fingrarna.
4. Skölj och torka händerna noga.

Använd din egen handduk. Egen handduk minskar risken för smitta.

### **Du SKALL tvätta händerna vid följande tillfällen:**

1. När du kommer tillbaka till din by tex efter att varit och köpt godis eller varit och badat.
2. När du har varit på toaletten.
3. När du har synlig smuts på händerna.
4. Innan du ska laga mat.
5. Innan du ska äta.
6. Innan och efter att du borstar tänderna eller petar dig i mun, ögon eller näsa.
7. När du av misstag råkat nysa eller hosta dig i handen.

**Handsprit** använder du när du lämnat lägret och inte har tillgång till tvål och vatten tex innan du börjar stoppar något i munnen som glass, godis eller en smörgås. Handsprit hjälper mot bakterier och vissa virus, men inte mot alla. Det har begränsad effekt mot virus som ger magsjuka. Det är därför bäst att tvätta händerna ordentligt med tvål och vatten.

### **Handsprit använder du så här:**

1. Kupa handen och fyll mitten av handflatan med handsprit.
2. Gnid in handflatorna, fingertopparna, ovanpå händerna, mellan fingrarna och runt tummarna.
3. Fortsätt att gnida tills huden känns torr.

## Disk

Personliga matsaker:

1. Diska på vanligt sätt i balja för grov- och fin disk.
2. Skölj sedan dina matsaker noggrant i rinnande vatten.
3. Torka dina matsaker med din egen diskhandduk.
4. Lägg matsakerna i din egen påse för matsaker, typ en packpåse.

Övriga köksaker

Kastruller, slevar, skärbrädor m.m. diskas du som vanligt.

**OBS!** Har du stoppat något redskap i munnen för att tex smaka av soppan eller råkat nysa på skärbrädan måste även dessa saker efter diskning sköljas av noggrant i rinnande vatten.

Däremot så skall du **INTE** torka dessa saker med din egen diskhandduk utan det är bättre att du låter dem torka på diskstället.

## Avslutningsvis

Det är jättelätt att glömma, gnugga sig i ögat när det kliar, stoppa in en karamell i munnen när man är på spår utan att först tvätta eller sprita händerna så hjälp varandra och påminn om att inte glömma tvätta händerna.

