

God hånd- og hostehygiene

God hånd- og hostehygiene reduserer smitte ved alle luftveisinfeksjoner, også smitte med covid-19. Disse tiltakene skal redusere smitte via gjenstander og hender og redusere smitte ved hoste.

Hygienetiltak skal utføres hyppig av alle, uavhengig av kunnskap om egen og andres smittestatus. Det er viktig at alle kursdeltakere og ansatte er kjent med tiltakene under.

Håndvask med lunkent vann og flytende såpe er en effektiv måte å forebygge smitte. Skitt, bakterier og virus løsner fra huden under vask og skylles bort med vannet.

Kursdeltakere og forelesere skal vaske hender

- Når man kommer til kurslokalet
- Etter hosting/nysing
- Etter toalettbesøk
- Før og etter måltider

Alternativer til håndvask:

- Viruset er følsomt for alkohol, og alkoholbasert desinfeksjon (håndsprit) er et alternativ hvis ikke håndvaskmuligheter er tilgjengelig.

Hostehygiene:

- Det anbefales å ha tørkepapir lett tilgjengelig. Har man ikke det tilgjengelig, anbefales det å bruke albuekroken når en hoster eller nyser.
- Unngå å røre ved ansiktet eller øynene.

Kilde: Utdanningsdirektoratet. Veileder om smittevern