

# NÄIN PESET KÄDET

Hyvä käsihygienia estää monien sairauksien tarttumisen ihmisestä toiseen. Käsien kautta tarttuvia tavallisia tauteja ovat flunssat ja ripulit.

Yskießäsi tai aivastaessasi peitä suu nenäliinalla. Mikäli sinulla ei ole nenäliinaa, yski tai aivasta hihan yläosaan. Pese kädet aina yskimisen, aivastamisen ja niistämisen jälkeen.

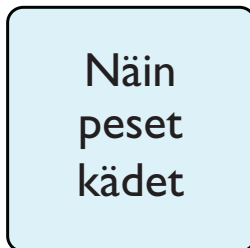
## Käsien tehokas pesu:

- Pese kädet saippualla ja juoksevilla vedellä. Hankaa ja huuhtelee kädet hyvin joka puolelta.
- Jätä vesi juoksemaan.
- Kuivaa kädet paperisella kertakäyttöpyyhkeellä, jolla lopuksi suljet hanan.
- Viimeistele tarvittaessa käsienvesu alkoholi-pohjaisella käsihuuhteella tai -geelillä.

## Päiväkodeissa ja kouluissa:

Tavallisimpia päiväkodeissa ja kouluissa leviäviä sairauksia ovat flunssa, nuha ja yskä sekä näiden lisäksi tautiaaltoina etenevät ripulit ja loiset (päätäit, kihomadot).

Sairauksien leviämistä voi estää tehokkaasti hyvällä käsihygienialla: pesemällä kädet aina päiväkotiin tullessa, wc:ssä käynnin jälkeen ja ennen ruokailua. Kädet on myös hyvä pestä, kun lapsi tulee kotiin.



SUOMEN SUURIN APTEEKKI



Yliopiston  
Apteekki