



# Friske hender

## Faktaark

### Hvordan blir vi skitne på hendene?

Vi får mikrober på hendene fra alt vi tar på, f.eks. dørhåndtak, pulter, gulvet eller kjæledyrene våre. Vi får også mikrober på hendene når vi holder hender, plukker oss i nesen eller nyser i hendene.

### Hvorfor bør vi vaske hendene?

Vi vasker hendene for å bli kvitt skadelige mikrober vi kan bli syke av. Det er viktig at vi vasker hendene etter at vi har vært på toalettet, før vi spiser eller lager mat, etter at vi har kost med dyr, eller etter at vi har hostet eller nyst.

### Overrask venner og familie med disse morsomme faktaene!

**VISSTE  
DU?**

- De fleste mikrober på hendene er under neglene.
- Nesten alle sier de vasker hendene etter å ha vært på toalettet, men mer enn halvparten gjør det ikke. Bare tenk hva du kan ha på hendene.
- De fleste toalettåndtak har 400 ganger flere mikrober enn toalettsetet.
- Det er flere mikrober på hånden til én person enn det er mennesker på planeten.
- Håndvask er den beste måten å forhindre at mikrober sprer seg.
- Noen mikrober kan holde seg i live på hendene i opptil tre timer.

