

# Tvätta händerna

## Tänk på det här:

Tvätta händerna i  
30 sekunder.

---



Använd tvål.  
Tvåla in händer och  
underarmar ordentligt.

---



Glöm inte ovansidan, mellan  
fingrarna och tummarna.

---



Skölj och torka  
noggrant.



Läs mer på [1177.se/handtvatt](https://www.1177.se/handtvatt)

