



Så enkelt som ein plakat kan vera eit nyttig tiltak for å tenkja handhygiene.

Alle prøver så godt ein kan å halda smitten vekke. Møyfrid Kristoffersen sender oss ei helsing med god rettleiing og råd. Heime hos henne kjem alle inn via vaskerommet. Men det er lett å gløyma seg ut. Så i dag hengde ho for sikkerheits skuld opp ein plakat som ei påminning om å halda smitten borte. Les kva Møyfrid skriv:

Ønske dykk alle til lukke med alt de gjer for at vi skal kome oss vellukka gjennom situasjonen. Med Koronavask meiner eg ein grundig handvask med såpe. Eksempel på korleis ein gjer dette har eg funne på nettet. Det er ein litt meir grundig vask, og å bruke litt lenger tid enn det ein vanlegvis har gjort tidlegare.

Andre tiltak, som eg gjer, er å prøve handle mat berre ein gong i veka. Eg handlar lite og helst ikkje anna handel. Eg synes tiltaket til Gros blomster, det at vi kan forsyne oss sjølve og betale via Vipps, er supert. For blomar klarer eg meg ikkje utan. Blomar betyr også mykje for helsa, noko fint å sjå på, og noko å halde på med.

Heime så vaskar eg også dørhandtak og lysbrytarar med såpevatn, kvar dag. Og eg byter alle handklede kvar dag. Alle desse tiltaka er enkle og lette å gjennomføre

Her oppe i dalen er vi så heldige å ha masse muligheiter til å vere ute, utan å treffe mange folk. Og sjølv om vi treffe på andre nokre gongar, så er det ikkje noko problem å halde den naudsynte og anbefalte avstanden. Hyggeleg er det også når vi møter nokon, det å slå av ein liten prat.

Frisk luft og dagslys er viktig for god helse. God helse er viktig for både det å stå imot smitte og å tole smitte.

Tekst/foto: Møyfrid Kristoffersen
Foto: Illustrasjonsfoto FHI
Nett: Kristian Bringedal



God handhygiene er punkt 1 i alt førebyggjande smittearbeid.