

Handtvätt & Hudvård



Det är viktigt att barn redan i förskolan får lära sig **när** och **hur** de ska tvätta sina händer. Svaret på när man skall tvätta händerna är; innan och efter man äter, efter toalettbesök och – allra viktigast – när man ska förbereda mat. Frekvent handtvätt förebygger och förhindrar smittspridning och är extra viktigt i smittider. Vikten av god handhygien har lett till att vi blir allt bättre på att just tvätta händerna. Under hösten och vintern i Sverige blir vi svenskar extra varsamma, vi tvättar händerna oftare och många införskaffar handsprit.

Varför tvätta händer?

Sjukdomarna som förkylning, vinterkräksjukan och maginfluensa är antingen virus eller bakterier. Många av de virus och bakterier som ger oss symtomen som täppt näsa, slem i luftvägarna, diarréer, kräkningar, magont och feber sprids via direkt eller sekundär kontakt. I vissa fall kan aggressiva virus och bakterier spridas via luften, men i de flesta fallen sprids smittan via våra händer.

Spridningssätt

Händer används till precis allting och inte sällan till att rensa tänder, klia sig i ögon eller näsa. Man nyser till och försöker skydda sin omgivning med hjälp av handen. Allt vi gör där händerna kommer i kontakt med våra kroppsvätskor innebär att eventuell smitta vi bär på (man är ofta smittad av virus och bakterier i en till två dagar innan man själv får symtom) hamnar på våra händer. Sedan rör vi vid; **tangentbord, kundvagnar, dörrhandtag, tåg-, buss- och tunnelbanesäten** och framför allt, **pengar**.

Bakterier kan leva i flera timmar utanför kroppen, men behöver näring för att föröka sig. Virus kan leva upp emot 14 dagar på en yta som inte rengörs och förökar sig först då de kommit in i kroppscellerna. Bakterier och virus transporteras via slemhinnor in i kroppen genom att man kliar sig i ögonen, stoppar något i munnen, slickar på sitt finger mm.

Smittkällor

På sjukhus, dagis, skolor och varuhus är risken stor att man smittas av sjukdomar eftersom både direkt (t ex infekterat sår, nagelbandsinfektion) och sekundär kontakt med andra människor är väldigt påtaglig.

Tvätta händer rätt

- Skölj händer och underarmar under rinnande vatten (tvålen fördelas då effektivare över huden)
- Massera händer och underarmar med flytande tvål.
- Skölj av tvållösningen noga.
- Klapptorka med torkpapper tills händerna är riktigt torra.
- Gör därefter handdesinfektion.



Huden - kroppens skydd

Huden har en lång rad funktioner, varav skyddandet av organismen är den viktigaste. När huden är hel hindrar den bakterier från att ta sig in i kroppen. Huden utsätts emellertid hela tiden för olika bakterier och om kroppens immunförsvar av någon orsak är försvagat (på grund av till exempel immunbrist, vävnadsskada/sår eller hudsjukdom) kan bakterierna som hör till normalfloran orsaka inflammation i huden. Om huden är väldigt torr eller skadad av en hudsjukdom, kan sjukdomen förstöra hudens barriäreffekt, och göra det lättare för mikroorganismer att passera genom huden. Det kan antingen utlösa eller förvärra ett eksem eller en hudsjukdom. En av de vanligaste hudbakterier som orsakar sårinfektioner är stafylokocker.

Hudens bakterieflora

Huden är en bra grogrund för många bakterier och på huden finns också alltid en så kallad normalflora av olika bakterier. Vanligt förekommande bakteriesläkten på händer utgörs av streptokocker, stafylokocker, corynebakterier och laktobaciller.

Produktval

Man bör undvika hygienprodukter som innehåller råvaror som inte uppfyller EU:s kosmetika direktiv. De ska till exempel inte innehålla miljöskadliga ämnen såsom EDTA, allergiframkallande parfymer samt vissa konserveringsmedel. På Läkemedelsverkets hemsida www.lakemedelsverket.se kan man i föreskriften LVFS 2011:16 hitta ”Förbud och begränsningar för vissa ämnen att ingå i kosmetiska eller hygieniska produkter”

Parfym

Problematiske ämnen i parfym är doftämnen och ftalater (mjukgörare och doftförstärkare).

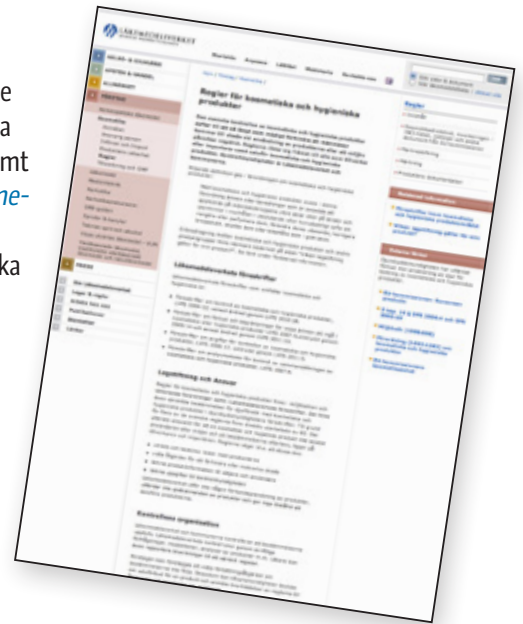
Ftalater

Är mjukgörare som är skadliga för fortplantningsförmågan. De går bl.a. under namnen DEHP och DBP (dibutylpftalat) och finns med på EU:s lista över förbjudna tillsatser.

Doftämnen

Nedanstående 26 parfymämnen skall från mars 2005 vara deklarerade på kosmetiska produkter. Ämnena har valts ut på grund av allergirisk. Det har inte tagits hänsyn till om ämnena är naturliga (eteriska oljor) eller om de är syntetiska. En hel del naturkosmetika innehåller eteriska oljor och det finns ingen tillgänglig information om huruvida kroppen reagerar olika på eteriska oljor och syntetiska doftämnen eller inte.

Alpha-Isomethyl Ionone
 Amyl Cinnamal
 Amylcinnamyl Alcohol
 Anise Alcohol
 Benzyl Alcohol
 Benzyl benzoate
 Benzyl Cinnamate
 Benzyl Salicylate
 Butylphenyl Methylpropional
 Cinnamal
 Cinnamyl Alcohol
 Citral
 Citronellol
 Coumarin
 Eugenol
 Evernia Prunastri (Oakmoss) Extract
 Evernia Furfuracea (Treemoss) Extract
 Farnesol
 Geraniol
 Hexyl Cinnamal
 Hydroxycitronellal
 Hydroxyisohexyl 3-Cyclohexene Carboxaldehyde
 Isoeugenol
 Limonene
 Linalool
 Methyl 2-Octynoate



Konserveringsmedel

Parabenerna butylparaben, isobutylparaben, propylparaben och isopropylparaben är alla misstänkta för att vara hormonstörande. Ethylparaben och methylparaben anses vara mindre skadliga än de andra parabenerna. LIV tvålarna innehåller inte parabener.

LIV Hygienprodukter



Lahega Kemi AB har ett eget laboratorium där utveckling och kvalitetskontroller genomförs. Våra produkter är utvecklade utifrån gällande direktiv och föreskrifter. Produkterna belastningstestats mikrobiologiskt (så att de mikrobiologiska kraven säkerställs) i utvecklingsskedet för att innehålla så liten mängd konserveringsmedel som möjligt. Produkten testas sedan mikrobiologiskt vid varje produktionstillfälle. Konserveringssystemet består av kaliumsorbat och fenoxietanol. Kaliumsorbat finns naturligt i många frukter och bär. Kaliumsorbat utgör ett E-nummer, E202 som hindrar jäst- och mögeltillväxt. Fenoxietanol är en effektiv bakteriocid vid låga halter. Produkterna är inte testade på djur.

LIV:s tvålar och hudkräm hjälper DIG att hålla huden ren och hel och förhindrar att både DU och din omgivning blir smittade av bakterier och virus.

Annika Danielsson
Produktchef