

Gode råd om hygiejne på kontoret

- råd rettet mod den enkelte medarbejder

Smitsomme sygdomme spredes hvor mennesker opholder sig – via hænder, kontaktpunkter, overflader, af og til fødevarer og nogle gange luftbårent. Også på arbejdspladser er der derfor god ræson i en fornuftig og målrettet hygiejne.

1. Vask hænder på de rette tidspunkter

Vask hænder før du spiser, efter toiletbesøg og hvis du har nyst i hænderne eller pudset næse.

2. Rengør tastatur, skrivebord og telefon

Ting du rører ved er ikke altid rene selvom de ser sådan ud - og kan derfor være en smittevej. Rengør derfor dit tastatur, skrivebord og telefon med jævne mellemrum. Især hvis du deler med andre.

3. Brug håndsprit

Brug håndsprit med hudplejemiddel til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder. Håndsprit er ofte tilgængeligt på arbejdspladsen, for eksempel i kantine, i receptionen eller i mødelokaler.

Håndsprit har dog dårlig virkning på beskidte eller våde hænder, og bør ikke anvendes som erstatning for håndvask på toilettet – dér er håndvask er altid bedst, så snavs bliver vasket helt væk fra hænderne.

5. Nys ikke ud i luften

Nys, host og puds ikke næse ud i luften, men i engangslømmetørklæder, som smides i skraldespanden efter brug. I en snæver vending kan man nyse ind i albueleddet eller overarmen, så smitten ikke spredes til alle sider.

6. Bliv hjemme når du er syg

Hvis du alligevel skulle blive syg med noget smitsomt som influenza og diarre, så skån dine kolleger for smitte ved at blive hjemme fra arbejde.

7. Husk at rydde op – så rengøring kan komme til

Mange kontorer har programlagt rengøring. Det vil sige, at du kan hjælpe til at rengøringen på din arbejdsplads bliver så god som mulig, hvis du selv sørger for at orientere dig om, hvornår dit skrivebord bør være ryddet, affald være fjernet og bord og stol stillet på plads, som aftalt med rengøringspersonalet.

8. Skyl frugten

Har I frugtordning – husk altid at skylle frugt inden du spiser den.

9. Luft ud

Det er godt at få luftet ud og det gøres mest effektivt og energivenligt ved at skabe kortvarigt gennemtræk.