

Göra egen handsprit

I stället för att springa runt i jakt på handspriten kan du enkelt göra din egen.

Tänk på detta när du gör din egen handsprit:

OBS: Handsprit förstör cellmembran i bakterier, virus och mikroorganismer tack vare hög alkoholhalt, varför minst 60 till 80 procent av slutprodukten måste bestå av alkohol.

- Alkoholhalten måste vara mellan 60 till 95 procent för att ge effekt på virus och bakterier.
- Alkoholsorten ska vara etanol eller isopropylalkohol.
- Handsprit fungerar bäst på rena händer. Om de är smutsiga, feta eller oljiga blir effekten sämre. Handsprit ska användas på torra händer.
- Återfukta gärna händerna efter att du använt handsprit, då huden kan bli irriterad.

Här följer 2 recept:

Recept 1

Blanda samman 5 deciliter alkohol (etanol) och 2,5 deciliter kokos- eller aloe vera-olja.

Recept 2

Späd ut omkring 35 centiliter T-röd eller spolarvätska med cirka 15 centiliter kranvatten. Häll också i cirka 1 centiliter glycerol (finns att köpa på apotek) för att huden inte ska bli uttorkad.

Blanda ihop ingredienserna, häll innehållet i en pumpflaska och sprita händerna.

Så använder du handsprit



1a Applicera produkten i handflatan med kupad hand, tillräckligt för att täcka insidan av handen;



2 Gnugga handflatorna mot varandra;



3 Särta på och gnugga ordentligt mellan fingrarna på båda händerna;



4 Med fingrarna fortfarande särade, gnugga händerna mot varandra;



5 Gnugga med slutna handfingrarnas utsida mot den andra handflatan;



6 Gnugga runt tummarna med slutna handfingrarnas utsida mot den andra handflatan;



7 Med handens fingrar slutna, gnugga med cirkulära rörelser i den andra handens handflata;



8 Låt torka. Nu är dina händer rena.

Källa: WHO

OBS! Se upp för icke-fungerande recept på handdesinfektion / alcogel!

Update 2020-03-16: Tyvärr har vi de senaste dagarna sett en uppsjö av recept, även av mer seriösa sajter, som inte fungerar!

Tänk på detta:

- En handdesinfektion eller alcogel måste ha en slutgiltig alkoholhalt (volymprocent) på minst 60% för att fungera!
- Om en alcogel kan förtjockas med naturliga förtjockningsmedel som t.ex xantangummi så har den för låg alkoholhalt för att vara effektiv, då dessa inte tolererar så hög alkoholhalt (det blir bara en hård klump eller separation)!
- Du kan *inte* använda vegetabilisk olja som t.ex. kokosolja eller mandelolja i en handdesinfektion. Vegetabiliska oljor är fetter, och fetter *löser sig inte i alkohol*, utan försämrar drastiskt effekten av alkoholen! Vill du skydda händerna, smörj in dig med olja *efter* att handdesinfektionen fått verka klart! Eteriska oljor är *inte* fetter, utan alkohollösliga och oljelösliga doftämnen. Dessa löser sig därför i alkohol.

Om du ser ett recept med för låg alkoholhalt eller med t.ex oljor (fetter), vänligen uppmärksamma den som publicerat receptet/artikeln på felaktigheten, så att inte felaktig information fortsätter att spridas!

ANVÄNDNING

Använd handspriten genom att spraya händerna så att de blir helt blöta, eller genom att pumpa ut sprit i handflatan och gnida in ordentligt, även mellan fingarna. Låt sedan självtorka! När händerna är torra igen kan du med fördel smörja in dem med en handcreme, salva eller ett växtsmör som t.ex sheasmör nilotica, för att skydda mot uttorkning.

RECEPT ÅTERFUKTANDE HANDESINFEKTION

OBS! Detta recept anges i ml och volymprocent, till skillnad från våra andra recept på hudvårdsprodukter, som anges i g och viktprocent. Det beror på att ren alkohol har en låg densitet (0.786) och väger du upp ingredienserna så blir alkoholhalten inte tillräcklig och behöver doseras annorlunda. Detta recept ska alltså mätas upp! Förinställd mängd är 100 ml. Skriv själv in mängden du vill göra för att räkna om receptet.

FAS %	INGREDIENS	MÄNGD
GRUNDRECEPT		
70%	Isopropylalkohol	70 ml
10%	Glycerin eko	10 ml
20 %	Rent vatten	20 ml
EV. TILLSATSER (VALFRITT!) – MINSKA MÄNGDEN VATTEN MOTSVARANDE		
2%	D-Pantenol	2 ml
1 %	Aloe Vera extrakt OBS! Kan klumpa sig, läs nedan	1 ml
1 %	Valfria eteriska oljor	1 ml

RECEPTNOTER:

Alkohol: Det här receptet använder sig av isopropylalkohol. Den färdiga produkten ska ha en alkoholhalt på minst 60% isopropylalkohol, men inte för hög då den blir extremt uttorkande. Vårt recept ger en knappt 70%-ig alkoholhalt isopropylalkohol vilket är fullt tillräckligt, med god marginal om man inte lyckas mäta upp helt exakt.

Läs mer om isopropylalkohol och annan alkohol längre ner i inlägget.

Vatten: Du kan använda vanligt, rent kranvatten. Då kan också ersätta hela eller delar av vattenmängden med [hydrolat](#), för doft och hudvårdande funktion.

Fuktgivare: Den mest basic fuktgivaren är glycerin som bör doseras med minst 5% (vårt recept 10%). 10% glycerin ger mycket bra fukt men kan upplevas aningens klubbigt. Kommer du att använda handdesinfektionen ofta och inte kan tvätta händerna mellan, kan du dosera glycerinet med 5% (öka vattenmängden motsvarande). Du kan lägga till fler fuktgivare om du vill för att göra produkten mer hudvänlig. [Pentylenglykol](#) och [Pantenol](#) är sådana fuktgivare och kan alla doseras om ca 2-6% vardera. Tillsätter du mer eller mindre fuktgivare än i receptet ovan, minska vatten med motsvarande mängd.

Aloe vera: Du kan tillsätta max 1 volymprocent [Aloe Vera](#), alltså 1 kryddmått (1 ml = 0.4 g Aloeflakes) per 100 g för att få Aloe Verans vårdande & fuktighetsbevarande effekt. Lös aloeflakesen i vattnet och glycerinet innan du tillsätter alkoholen. Aloe Vera flakes kan ha lite svårt att lösa sig och klumpar sig, flockar sig och grumlar sig i bland i alkoholen, så det kan vara lite knepigt att få till. Grumlet är dock inget som påverkar effekten av vare sig handspriten eller Aloe Veran. Använder du dig av Aloe Vera, skaka flaskan lätt innan varje användning. Du kan också använda dig av ett Aloe Vera gel ([recept](#)) efter att handspriten dunstat, för mer vårdande effekt.

Doft: Eteriska oljor löser sig fint i alkoholen. Vissa eteriska oljor kan göra produkten aningens mjölkig, det är inget som påverkar effekten. Om du vill ha doft kan du tillsätta max 1 volymprocent eteriska oljor; ca 25 droppar per 100 ml. Men ofta räcker det med mindre; ca 10 droppar per 100 g (0.4%). Eteriska oljor med antiseptiska egenskaper är [Eukalyptus](#), [Lavendel](#), [Rosmarin Verbenone](#) och [Tea Tree](#).

UPPMÄTNINGHJÄLP

1 liter = 1000 ml

1 dl = 100 ml

1 matsked = 15 ml

1 tesked = 5 ml

1 kryddmått = 1 ml

GÖR SÅ HÄR:

Mät upp och kombinera alla ingredienser och blanda noga. Häll upp på [flaska med pump](#).

Både [glasflaskor](#) och [PET-flaskor](#) tål handsprit.

HÅLLBARHET

Handsprit/handdesinfektion är självkonserverande på grund av den höga alkoholhalten. Hållbarheten är lång, flera år, men tänk på att alkoholen kan avdunsta i öppen förpackning. Förslut alltid förpackningen efter användning, t.ex genom att sätta på pump- eller sprayhättan (liten pump & spray) eller vrida pumphuvudet till stopp (stor pump).

FÖRPACKNINGAR

Vi tycker att [100 ml glasflaskor med pump](#) (18mm) är det bästa förpackningsalternativet (Finns i [brunt](#), [grönt](#), [blått](#) och [klart](#) glas). Den lite mindre pumpen gör det lätt att dosera en lagom mängd handdesinfektion i händerna och är lätt att ha med sig. Gör du mer kan du förvara den i en större flaska och fylla på de små flaskorna efter hand!

TIPS! GÖR EGNA DESINFEKTIONS-WIPES!

Ett effektivt sätt att använda din handsprit är att göra egna desinfektionslappar av bomullsrandeller. Med randellerna kan du lättare sprida ut en större mängd handsprit och gnugga mellan fingrar utan att handspriten rinner bort eller droppar. Vi rekommenderar att göra den här *utan* Aloe Vera, då Aloen lätt flockar sig på sidorna i bruken. Gör så här:

1. Tryck ner en stapel ekologiska bomullsrandeller i en [160 ml glasburk med lock](#). Den rymmer ca 40 st, ca ett halvt paket, bomullsrandeller.
2. Häll över ca 1.2 dl handsprit enligt ovanstående grundrecept (utan Aloe Vera). Håll bomullsrandellerna nedtryckta i burken med t.ex en sked medan du häller, så att handspriten sugs upp och får plats i burken. Tryck lite extra så att luftbubblor försvinner. Sätt på lock. Klart!

Använd 1 randell per hand, och gnugga ordentligt mellan fingrar och runt naglar.

OBS! Mindre storlekar av burkar har för liten diameter för bomullsrandeller.

EGENTILLVERKAD HANDSPRIT

Ska man göra sin egen handsprit? Under normala omständigheter: nej. Med tanke på risken för felmätning och felaktiga recept, är det säkrare att använda en kommersiell handdesinfektion. Men om alla kommersiella produkter är slut och det rasar en pandemi, ja då kan det vara en bra idé med en korrekt gjord, egentillverkad handsprit.

DU BEHÖVER INTE 10 LITER HANDSPRIT!

Observera att tvål & vatten är mer effektivt för att förhindra smitta än handsprit (1). Du behöver *inte* använda handsprit *efter* att du tvättat händerna med tvål och vatten. Handsprit / handdesinfektion används när tvål & vatten inte finns tillgängligt, t.ex vid resa. Men med tanke på att resor och andra kontakter ska hålla sig till ett minimum vid en pandemi, befinner sig de flesta där det finns tvål och vatten. När tillgången är låg är det viktigt att handspriten fördelas där den behövs bäst. 10 liter handsprit i ditt skafferi, om det är brist i samhället och på sjukhus, kommer inte att bidra till att minska smittspridning. *Hamstra inte handdesinfektion!*

ALKOHOL & DESINFEKTION: FAKTA & KÄLLOR

Handdesinfektioner som möter europeisk standard (EN 1500)(2) innehåller 60-90% alkohol. Alkohol dödar bakterier och virus genom att bryta ner cellmembranet & koagulera proteinerna. Detta är mest effektivt för så kallade höljeförsedda virus (som corona: covid 19).

Det finns olika typer av alkohol: de vanligaste är etanol (etylalkohol) och isopropanol (isopropylalkohol). Isopropylalkohol är effektivt vid 60 volymprocent och har inte signifikant större effekt vid högre doseringar, medan etanol är effektivt vid 60 volymprocent men som mest effektivt vid 77 volymprocent. (3)

Ren alkohol behöver spädas med vatten för att desinficeringen ska fungera: mer än 90%-ig isopropylalkohol och mer än 95%-ig etanol är mindre effektivt än 60%-90%. Anledningen till att vatten är så viktigt är att det fungerar som en katalysator och har en viktig roll för koagulering av proteinerna i cellmembranen. Närvaron av vatten bromsar också avdunstningen och ökar ytkontakttiden med membranet.

Olika typer av teknisk sprit innehåller ofta flera olika typer av alkohol och olika koncentrationer, och det kan därför vara svårt att räkna ut produktens slutgiltiga alkoholprocent. Isopropylalkohol är därför att föredra om tillgängligt.

KÄLLOR

1) [*The science of soap – here's how it kills the coronavirus, P. Thordarson*](#)

2) [*Kemiska desinfektionsmedel och antiseptiska medel – Hygienisk handdesinfektion – Provningsmetod och krav. STANDARD · SS-EN 1500:2013*](#)

3) [*Socialstyrelsen \(2006\) Att förebygga vårdrelaterade infektioner – ett kunskapsunderlag: Antiseptiska produkter och produkter för handhygien, s. 332-333*](#)

Kan jag skydda mig mot coronavirus genom att bada bastu ofta?

Överläkare Asko Järvinen, HUS: Nej. Virus överlag dör i temperaturer över 60 grader. Det här betyder inte att en bastuvärme på 60 grader eller mer skulle ta död på viruset, eftersom din kroppstemperatur inte stiger till 60 i en bastu med den temperaturen.

Hur länge lever coronaviruset utanför kroppen?

Överläkare Asko Järvinen, HUS: Med mycket känsliga metoder kan man hitta viruset på olika ytor som varit där i många dagar. Men antagligen hålls coronaviruset inte smittsamt utanför kroppen i mer än någon timme. Virus lever i våra celler och behöver cellens maskineri för att föröka sig. Utanför cellerna dör de hastigt eller tappar sin smittbarhet.