

Til forældre

Din indsats gør en forskel – sammen skaber vi god hygiejne

Hygiejnevejledning til forældre med barn i dagtilbud



Din indsats gør en forskel
– sammen skaber vi
god hygiejne



Din indsats gør en forskel – sammen skaber vi god hygiejne

For at begrænse udbredelsen af smitsomme sygdomme har vi sat fokus på hygiejne i dagtilbud. Personalet har netop gennemført et hygiejekursus.

I kan være med til at nedsætte smitterisikoen betydeligt både for jeres børn, jer selv og jeres familie – med helt op til 35% - med god hygiejne.

Formålet

med denne vejledning er at fremme sundhed og trivsel hos børn i dagtilbud ved:

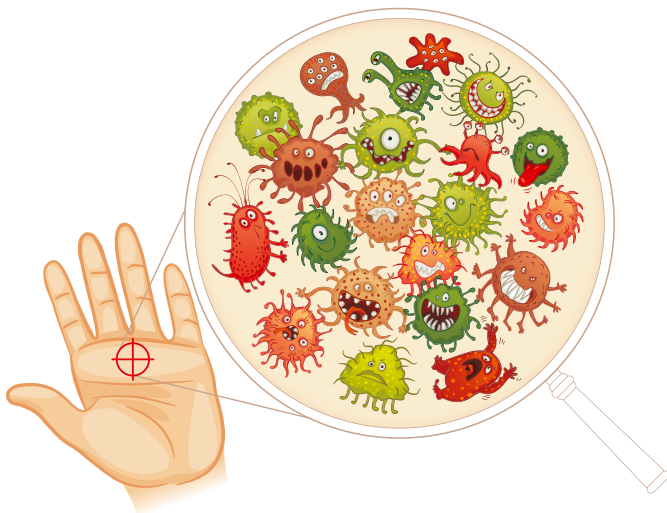
- at forbedre hygiejnen
- at begrænse udbredelsen af smitsomme sygdomme

Det er vigtigt, at I som forældre bakker op om at skabe gode vaner i forhold til hygiejne, også derhjemme. Vaner grundlægges i barndommen, og derfor er det vigtigt at skabe gode hygiejnevane for jeres barn tidligt i livet.

Med udgangspunkt i **Sundhedsstyrelsens anbefalinger** får I:

- Gode råd.
- Anbefalinger, der let kan følges i dagligdagen.
- Nogle "vaske hænder sange", som kan gøre det sjovere for jer og jeres barn at vaske hænder.





Sådan bliver vi smittet

Når mange mennesker er samlet, øges risikoen for at blive smittet. For flere sygdomme gælder det, at en person smitter, allerede inden sygdommen bryder ud. Man kan blive smittet på forskellige måder:

Direkte smitte sker ved fysisk berøring af stedet.

Indirekte smitte sker fx fra næse og mund til legetøj og herfra videre til hånd og mund.

Smitte kan også **spredes gennem luften**, fx når man hoster eller nyser

Og endelig kan smitte ske via **forurenet mad eller drikke**

Oftest overføres smitten via hænderne. Der kan komme bakterier, virus eller parasitter – samlet kaldet mikroorganismer - fra hænderne og videre til:

- En anden hånd og en anden mund
- Legetøj og andre munde
- Maden og munden

Det gælder fx forkølelse, diarré, opkastninger, øjenbetændelse og børneorm.

Hænder og håndhygiejne

God håndhygiejne forebygger smittespredning, og håndvask er uden sammenligning den vigtigste enkeltstående handling, du kan foretage. Det er derfor vigtigt, at I og jeres barn vasker hænder.

Vi anbefaler håndvask:

- Når hænderne er synligt beskidte
- Før madlavning og spisning
- Efter toiletbesøg og også når du har hjulpet dit barn med toiletbesøg
- Efter næsepudsning
- Efter ude-aktiviteter
- Efter alle bleskift
- Efter kontakt med fx snavsetøj og affald

Hvis der er kommet afføring på børnenes tøj, lægges tøjet direkte i en plastpose, der lukkes forsvarligt og gives børnene med hjem. Tøjet skal vaskes ved 90° C. Dette gøres for at minimere smitterisikoen.



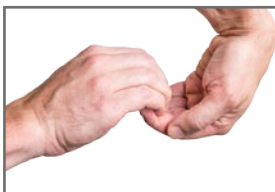
Sådan vasker I bedst hænderne

- Lange negle kan samle skidt og mikroorganismer. Derfor anbefaler vi, at både børn og voksne har korte og rene negle
- Ringe og håndledssmykker kan samle store mængder mikroorganismer, som ikke bliver fjernet ved selv den mest omhyggelige håndvask. Vi anbefaler, at I tager ringe og smykker af ved håndvask
- Hav korte eller oprullede ærmer

Håndvask

1. Fugt hænder og håndled med vand og kom flydende håndsæbe på.
2. Sæben fordeles på håndflade, på og mellem fingre, på håndryg og omkring håndled. Vær især omhyggelig omkring neglene.
3. Hænderne vaskes med sæben i mindst 15 sekunder
 - a. Håndflade mod håndflade
 - b. Med fingrene imellem hinanden
 - c. Gnub tommelfingrene
 - d. Højre håndflade over venstre håndryg og omvendt
 - e. Med fingrene kroget ind i hinanden
 - f. Gnub fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre i højre hånd og omvendt.
4. Skyl sæben af under rindende tempereret vand - det er mest skånsomt for huden.
5. Aftør hænderne i engangshåndklæde eller flergangshåndklæde til engangsbrug.
6. Slut af med at lukke håndbetjente vandhaner med håndklædet.

Håndvask - punkt 3



Husk også håndledene. Det tager mindst 15 sekunder at vaske hænder.

Host og nys

De fleste holder sig for munden med hånden, når de hoster og nyser. Men det er i virkeligheden en dårlig idé, for så får man mikroorganismer i hånden og kan smitte andre, når man rører dem eller ting, de senere rører ved.

Host og nys i stedet i albuebøjningen, så undgås spredning af mange infektioner.

Udluftning

For at nedsætte antallet af mikroorganismer, bør der luftes ud i alle opholdsrum tre gange om dagen. Det gælder både, hvor barnet bliver passet og hjemme hos jer selv. Der skal være gennemtræk i 5-10 minutter.

Smitsomme sygdomme

Har jeres barn en smitsom sygdom, skal I oplyse personalet i dagtilbuddet om det. Har jeres barn lige været sygt, kan det anbefales, at det bliver hjemme en ekstra dag for rigtigt at komme sig.

Ved sygdom hos børn vil der ofte opstå en række tvivlstilfælde og spørgsmål i forhold til, hvornår er barnet raskt og kan komme i dagtilbud, og hvornår er barnet sygt og skal blive hjemme. For at gøre det nemt for jer at følge anbefalingerne for, hvornår barnet må komme i dagtilbud, har vi udarbejdet [Rask – Syg](#) (pjece). I kan finde pjecen på kommunens hjemmeside.

Her kan I læse mere

I kan få uddybende information i [Hvornår er barnet raskt, og hvornår er barnet sygt?](#) (vejledning), som I også kan finde på kommunens hjemmeside.

I kan læse mere om de enkelte sygdomme og særlige forholdsregler i Sundhedsstyrelsens vejledning **Smitsomme sygdomme hos børn og unge** på Sundhedsstyrelsens hjemmeside.

Har du forslag til ændringer/forbedringer til denne vejledning, skriv til jocl@sonderborg.dk

Vaske hænder sange

Melodi: "Bjørnen sover"

Vaske hænder, raske venner,
gnub med vand og sæbe!
Væk med alt det slemme
tommel ikke glemme
før vi spiser, når vi "griser",
og gør stort og tisser!



Melodi: "Mester Jacob"

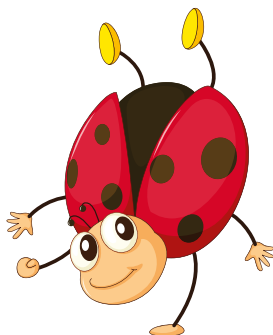
Vaske hænder, vaske hænder
sæbe på, sæbe på
hænderne bli'r rene
neglene bli'r pæne,
gnub og skrub, gnuv og skrub.

Melodi: "Skomagerpolka"

Først den ene hånd og så den anden hånd
gnub og skrub til hånden bli'r ren.
Sæben den skal skumme godt
husk den frække tommeltot

Melodi: "Mariehønen evigglad"

Og hænderne skal skrubbet godt,
men husk den frække tommeltot
for ellers smitter tussen dig,
hvis altså den kan finde vej



Melodi: "Den lille frække Frederik"

Den lille frække tommeltot,
skal vaskes ren for jord og snot,
med vand og sæbe vaskes ren,
se, hånden hvor den bliver pæn.
De andre fingre vaskes godt,
og nu er hele hånden flot,
så tørres hånden rigtig godt,
hvor har du altså gjort det flot



September 2014
Denne vejledning er udarbejdet af
hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen og
udviklingssundhedsplejerske Pernille Gudbjerg.

Sønderborg Kommune
Erhverv, Beskæftigelse og Sundhed
Holger Drachmanns Plads 5 (Borgen)
6400 Sønderborg

Hygiejnekonsulent Joan Anita Clausen
joacl@sonderborg.dk
Tlf. 27 79 51 95
www.sonderborgkommune.dk



www.sonderborgkommune.dk/gode-raad-om-hygiejne