

Hygiejne - håndhygiejne.

Ved du det?

Om smitstoffer og spredning af smitte - og hvordan du kan håndtere det.

Hvorfor bliver man syg?

- Smitstoffer
- Smittekilder
- Smitteveje
- Modtagelighed hos den enkelte

Smitstoffer

Mikroorganismer, der kan medføre infektioner
Bakterier, virus, parasitter, svampe og andre

Smittekilder

De steder, hvor smitstofferne kommer fra.

Typiske smittekilder

Smitstofferne kommer fra:

- spyt og savl
- snot
- afføring
- urin
- gylp og opkast
- væske fra betændelse
- blod
- mad

Smitteveje

De måder, smitte spreder sig på.

Hvordan smittes vi?

Hyppigste smitemåde er kontaktsmitte:

- direkte smitte
- indirekte smitte

derudover findes:

- luftbåren smitte
- smitte fra mad og drikke

- blodbåren smitte

Modtagelighed hos den enkelte

Øger modtageligheden

- behandlet med medicin
- kronisk sygdom
- rekonvalescens
- træthed
- fejlernæring
- ikke vaccineret
- støv, træk og kulde
- allergi

Svækker modtageligheden

- ikke syg for nylig
- får nok søvn
- sund mad og drikke
- er vaccineret
- godt indeklima, frisk luft
- ingen allergi

Indirekte kontaktsmitte

fx fra næse til mund til sut og videre til hånd og mund.

Direkte kontaktsmitte

fra person til person.

Hvornår er faren for smitte stor?

- ved øjenbetændelse
- ved sår og børnesår
- ved afføring/diarré eller opkastning
- ved forkølelse (det tynde næseløb i optakten til forkølelse er allerværst)
- ved hoste og nys

Hvordan HÅNDterer du det?

- **håndvask**
- **håndvask**
- **håndvask**

Sådan er en god håndvask

- hænderne fugtes i vand, brug godt med sæbe og fordel den
- håndryg og fingermellemrum vaskes på begge hænder

- håndfladerne vaskes med let flettede fingre
- fingerspidserne vaskes
- tommelfingerens bagside vaskes på begge hænder
- håndfladernes furer vaskes på begge hænder
- håndleddene vaskes
- hænderne skyldes omhyggeligt for sæbe under rindende vand og dup hænderne tørre

Håndvask - hvor?

- på badeværelset
- på toilettet
- ved puslepladsen
- i køkkenet
- på legepladsen og i haven

Det er smart at sørge for, at alt til hænderne er inden for rækkevidde

- håndsæbe
- affaldsspand
- noget at duppe hænderne tørre i
- anbefalet creme til hænderne

Håndvask! Hvornår?

- før madlavning og under madlavning
- før spisning
- efter toiletbesøg
- efter børnene er blevet hjulpet på toilettet
- efter bleskift
- efter håndtering af snavset vasketøj
- efter næsen er pudset eller tørret
- når hænderne er snavsede

Bløde hænder, kan du få ved at:

- bruge en hensigtsmæssig sæbe - ingen parfume, ingen desinfektionsmidler og ingen farvestoffer
- skylle hænderne grundigt
- duppe hænderne tørre i et blødt engangshåndklæde af stof eller af papir
- bruge creme efter håndvask et par gange hver dag - ingen parfume, ingen desinfektionsmidler og ingen farvestoffer
- bruge creme, hvis huden virker tør

Atju...-host og nys i din albue

De fleste holder sig for munden, når de hoster og nyser. Derved får man masser af smittekim i hånden, og man kan meget let bringe smitte videre.

Hvis du - og børnene - hoster og nyser ind i albuen i stedet, så mindskes spredning af smitstoffer.

Næsepudsning –en hyppig smittekilde

Du kan:

- vaske hænder efter næsepudsning - både efter at have pudset egen næse og efter at have pudset børnenes næse
- smide papirlømmetørklæder i en pedalspand med plasticpose i

Puslepladsen er væsentlig

Det er bedst, at håndvasken er i nærheden.

Det er godt at:

- bruge engangs-papirunderlag – eller underlag af stof, som kun bruges én gang
- vaske pusleunderlaget med vand og sæbe
- kontakte den kommunale sundhedstjeneste for at få råd fra sundhedsplejerske eller læge, hvis mange er syge (fx af diarré)

Håndtering af håndklæder og vaskeklude

- hvert barn har eget håndklæde, det vaskes hver dag ved mindst 60 grader - håndklæderne må ikke røre hinanden, når de hænger
- efter håndvask tørres hænderne i bløde engangshåndklæder, enten papir, der smides ud efter brug, eller stof, der vaskes efter hver gang
- engangsvaskeklude er nyttige
- det er en hjælp med gode rutiner for ture og legesteder - man kan fx bruge våde engangsvaskeklude i en plastikpose

Legetøjet – kan du gøre noget?

Ja, du kan:

- vaske bløde, sugende ting
- komme legoklodser mv. i net i vaskemaskine på 40 grader
- vaske legetøj, der ikke kan komme i vaskemaskine, i hånden - minimum én gang hver måned

Målrettet rengøring, du kan...

- tænke over, hvor de små barnefinger især sætter sig og være særlig omhyggelig der
- gøre pusleplads og toilet rent mindst én gang om dagen
- gøre hyppigere rent, hvis børnene er syge
- sammen med dine kolleger have helt styr på, hvem der har ansvaret for rengøringen i legestuen

Hvornår er barnet parat til at komme i dagplejen igen?

- når barnet er ovenpå, rask og upåvirket (dvs. ikke har feber eller andre symptomer)
- når barnet kan følge med i aktiviteterne uden besvær
- når barnet ikke stiller større krav til omsorg end almindeligt
- når barnet ikke smitter mere

Det er godt for barnet at være hjemme for at komme sig oven på sygdommen.

Er du ”klædt godt på”?

- Bruger du en overdel, som kan vaskes ved 60 grader?
- Skifter du overdel hver dag?
- Bruger du engangsforklæde ved diarré og opkast?
- Undlader du at bruge armbåndsur, fingerringe og smykker?
- Lader du være med at have bluse eller kjole på med helt lange ærmer, når du er indendørs?

Spar på infektionerne!

- god håndhygiejne kan sandsynligvis forhindre ca. 30 % af de almindelige infektionssygdomme
- god håndhygiejne er navnlig til gavn for de mindste børn
- beregninger har vist, at infektionssygdomme i dagtilbud koster samfundet mindst 500 millioner kr. om året.

Sundhedsstyrelsen

Sidst opdateret: 11-05-2011