



Rene hænder gi'r raske venner

Information til forældre
om at vaske hænder



Smitterisikoen og dermed sygeligheden kan nedsættes betydeligt - helt op til 35 % - med god hygiejne. Vi har derfor sat hygiejne på dagsordenen i den institution eller dagpleje, jeres børn bliver passet. Personalet er blevet undervist i håndvask, og hvordan smitteveje brydes. Måske har det medført nye rutiner for medarbejderne og for jeres børn. Det er vigtigt, at I som forældre bakker op om indsatsen hjemme. Det kan I gøre, ved at være særligt omhyggelige med håndvask, ved at I og jeres børn hoster og nyser i albuebøjningen og lufter ud.



Direkte smitte: Fra mund til mund via sutter og legetøj som deles.

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.

Nogle smittekim spredes gennem luften, men oftest overføres smitten via hænderne. Det er for eksempel sådan forkølelse, diarré, opkastninger, øjenbetændelse og børneorm smitter.

Der kan komme smittekim fra hånden og videre til:

- Maden og munden.
- En anden hånd og en anden mund.
- Til legetøj og andre munde.



Indirekte smitte: Fra næse og mund til bold og videre til hånd og mund.

Mange smitteveje kan afbrydes med god hygiejne. Især håndvask kan hindre overførsel af smitte.

Det er derfor vigtigt, at I og jeres børn vasker hænder.

Vi anbefaler håndvask:

- før madlavning og spisning
- efter toiletbesøg
- efter børnene er blevet hjulpet på toilettet
- efter bleskift
- efter håndtering af snavset vasketøj
- efter at have pudset eller tørret næse



Hvis der er kommet afføring på børnenes tøj der hvor de blir passet, skal det straks puttes i en plasticpose som lukkes. Sådan undgås smittespredning bedst.

Sådan vasker I bedst hænderne

Brug godt med sæbe og gnid hænderne grundigt.



Håndflade mod
håndflade



Højre håndflade
over venstre håndryg
og omvendt



Med fingrene
imellem hinanden



Med fingrene kroget
ind i hinanden



Gnub tommelfingrene



Gnub fingerspidserne
frem og tilbage med
samlede fingre
i højre hånd og
omvendt

Husk også håndledene!

Lange negle kan samle skidt og smittekim.

Derfor anbefaler vi, at såvel børn som voksne har korte, rene negle.

Host i albuen

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 smittekim i hånden, som kan smitte andre, når man rører ved dem eller ting de siden hen rører ved! Host og nys i stedet i albue-bøjningen, så undgås mange infektioner!



Hvornår er barnet parat til at komme på "arbejde"?

Har jeres barn lige været syg, kan det anbefales at det bliver hjemme en ekstra dag for rigtigt at komme sig.

Luft ud

For at nedsætte antallet af smittekim fra infektioner, 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. Det er bedst hvis udluftningen foregår, når børnene ikke er der, så undgår de træk.

På bagsiden har vi skrevet et par "vaske hænder sange", som kan gøre det sjovere for jer og jeres børn at vaske hænder.

Hvis I har spørgsmål vedrørende hygiejne eller forholdsregler ved smitsomme sygdomme, kan I kontakte sundhedsplejersken, der er tilknyttet jeres barns institution eller dagpleje.



Vaske hænder sange

Melodi: "Mariehønen evigglad"

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



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 grisser,
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: "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.



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