

## Sådan vasker I bedst hænderne

Brug godt med sæbe og gnid hænderne grundigt.



Håndflade mod håndflade



Højre håndflade over venstre håndryg og håndryg



Med fingrene imellem hinanden



Med fingrene kroget ind i hinanden



Gnub tommelfingrene



Gnub fingre-spidserne frem og tilbage med samlede fing-

**HUSK OGSÅ HÅNDLEDDENE.**

Lange negle kan samle skidt og smittekim.

Derfor er korte rene negle bedst for såvel børn som voksne.

## Børnehuset Mejemarkens håndvaske sang.

Melodi: Mester Jacob.

Når du vasker dine hænder

:I start med vand I:

:I så skal du ta' sæbe I:

:I gå i gang I:

Du skal huske alle fingre

:I gnub dem godt I:

:I sæben den skal drejes I:

:I rigtigt rundt I:

Hænderne, de har to sider

:I husk det nu I:

:I og nu kan du skylle I:

:I tør dem godt I:

Håndvaske sangen tager ca. 15 sekunder at synge.

Samme tid, som det tager at vaske hænder grundigt.

Inspiration: pjecen "Rene hænder gi'r raske venner og BUPL.

BØRNEHUSET  
MEJEMARKEN

SUNDHED OG  
TRIVSEL



*En folder til forældre om at vaske hænder.*

Baggrunden for folderen er projekt "Sundhed og trivsel" i september 2008, som satte fokus på hygiejne.

## SUNDHED OG TRIVSEL.

### NOGET OM SMITTERISIKO

**Smitterisiko** og dermed sygeligheden kan nedsættes betydeligt - helt op til 35 % - med god hygiejne. Vi har derfor sat hygiejne på dagsordenen i børnehaven. Personalet har "undervist" børnene i håndvask, og hvordan smitteveje brydes. Måske har det medført nye rutiner 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.

### 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 legetøj 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

Det er ligeså vigtigt, at hænderne bliver tørret godt efter håndvask. Mange bakterier stortrives i fugtigt miljø. Det gælder både i hjemmet, offentlige steder og i børnehaven.

## A'TJU!!!

### 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 albuebøjningen, 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 i børnehaven 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.