

### Yderligere kontakt/rådgivning.

- Der kan træffes en sekretær på hverdage mellem kl. 8-14 på tlf. nr. 7259 6720.
- Den ledende sundhedsplejerske kan kontaktes på tlf.7259 6734 eller på [nina.nygaard-rasch@egekom.dk](mailto:nina.nygaard-rasch@egekom.dk)
- Se flere informationer og oplysninger, samt nyttige links på [www.sundhedstjenesten-egedal.dk](http://www.sundhedstjenesten-egedal.dk)

Med venlig hilsen

Sundhedsplejerskerne i  
Egedal Kommune.



## Sundhed- er i dine hænder!



## Sundhedstjenesten

**Med god hygiejne** kan smitterisikoen og dermed sygeligheden nedsættes betydeligt – helt op til 35 % -. 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 medarbejdere 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.

## Man kan blive smittet på forskellige måder

### Direkte smitte:

Fra mund til mund via sutter eller legetøj som deles.



### Indirekte smitte:

Fra næse og mund til bold og videre til hånd og mund.



## Fremmøde i institution

Reglerne for fremmøde i institution er fastsat for at begrænse spredningen af smitsomme sygdomme. Derfor må syge børn ikke møde i institution og børn med smitsomme sygdomme først modtages, når de ikke længere smitter. Hvis et barn møder i institution uden at være helt rask, har det nedsat modstandskraft og derved øget risiko for at få komplikationer til sygdommen eller pådrage sig anden sygdom.

Børn må først møde i institution når de er raske dvs. feberfri, alment upåvirkede og i stand til at deltage i de aktiviteter de plejer uden at kræve særlig pasning. Ved antibiotika behandling afhænger fremmøde tidspunktet af sygdommens karakter. ( jvf. Sundhedsstyrelsens "Smitsomme sygdomme hos børn – vejledning for daginstitutioner, skoler og forældre"



**Sundhedsstyrelsen**

har udarbejdet en pjece hvor du kan læse mere om smitsomme sygdomme

[http://www.sst.dk/publ/Publ2001/Smitsomme\\_sygdomme/index.htm](http://www.sst.dk/publ/Publ2001/Smitsomme_sygdomme/index.htm)

Flere informative små klips om den korrekte håndvask m.m. finder du på:

<http://www.youtube.com/user/Hygiejneugen2010#p/c/27BE7D2E6523F891>



## Sår

Hvis et barn slår sig, skal I tage handsker på, vaske såret med vand og sæbe og tørre det forsigtigt. Barnet skal have plaster på, indtil såret er holdt op med at væske. Herefter skal plastret af, da det giver hurtigere heling og mindre infektionsrisiko.



## Luft ud

For at nedsætte antallet af smittekim fra infektioner bør I lufte ud tre gange om dagen i alle opholdsrum. Det vil sige, at der skal være gennemtræk i 5 - 10 minutter. Det skal helst ske, når børnene ikke er til stede (for at undgå træk). Desuden bør I jævnligt åbne et vindue i kort tid. Der bør ikke være kondens på indersiden af vinduer.



### Ud i den friske luft

Alle børn bør være så meget ude som muligt – mindst en time om dagen, hele året – det gælder også de allermindste børn. Klæd jer på efter vejret. Heldigvis synes de fleste børn, at det er sjovt at være ude i al slags vejr!

## 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

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 spising
- **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 kommer afføring på børnenes tøj, der hvor de bliver passer, skal tøjet straks puttes i en plasticpose som lukkes. Sådan undgås smittespredning bedst.



## Sådan vasker I bedst hænderne

- 1) Fugt hænderne med vand.
- 2) Brug godt med sæbe og gnid hænderne grundigt
- 3) Skyl grundigt med vand og tør hænderne.



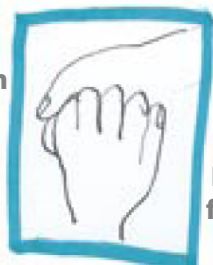
Håndflade mod håndflade



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



Husk også  
håndleddene

## Host, nys, næsepudsning og sår

"Host og nys i din albue – og undgå at smitte andre med din snue". 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, og kan smitte andre, når man rører dem eller ting de senere rører ved.



Host og nys i stedet i albuebøjningen - sådan undgås mange infektioner.

Vask hænder efter næsepudsning, eller brug engangshandsker.



Puds næsen med papirlømmetørklæder, og smid dem i pedalspand med plasticpose i. I kan bruge håndsprit med glycerol, hvis I er ude eller på tur.