



Fællesgrundlag for hygiejnen for børn og unge 6 – 16 år
i institution og skole i Holstebro Kommune

INDHOLD

Forord	4
Illustration af håndhygiejne	5
Smitte	6
Smittespredning	6
Smittekilder	6
Smitteveje	6
Håndhygiejne	8
Børn og voksne skal vaske hænder	8
Håndvask	9
Sæbe	9
Håndklæder	9
Handsker	9
Håndsprit	10
Håndcreme	10
Toiletforhold	12
Bade-og omklædningsrum	13
Indendørs leg	14
Legetøj	14
Tastatur og playstation	14
Udklædningstøj/ parykker	15
Udendørs leg	15
Sandkasser	15
Soppebassiner	15
Hygiejne i forbindelse med mad	16
Madopbevaring	16
Køkkenforhold	16
Rengøring	18
Indeklima	18
Udluftning	18
Rumforhold	18
Sår	19
Rensning af overfladiske sår	19

Brandsår	19
Smitsomme sygdomme	20
Opkastning og diarré	20
Smittemåder	20
Symptomer	20
Forebyggelse og forholdsregler	20
Forkølelse	21
Smittemåder	21
Symptomer	21
Forebyggelse og forholdsregler	21
Øjenbetændelse	22
Smittemåder	22
Symptomer	22
Forebyggelse og forholdsregler	22
Børnesår	23
Smittemåder	23
Symptomer	23
Forebyggelse og forholdsregler	23
Børneorm	24
Smittemåder	24
Symptomer	24
Forebyggelse og forholdsregler	24
Fodvorter	24
Smittemåder	25
Symptomer	25
Forebyggelse og forholdsregler	25
Litteraturliste	27

Forord

Du sidder nu med Holstebro Kommunes fællesgrundlag for hygiejne, som erstatter den hygiejnepolitik der var gældende i tidligere Holstebro Kommune.

Der er sket en række ændringer og forbedringer, bla. er målgruppen udvidet, så den nu dækker aldersgruppen 0-16 år.

Vi har valgt at dele pjecen op i to, første pjece for 0-6 år og anden pjece for 6-16 år, for at gøre den så målrettet og relevant for det fagpersonale, som skal implementere fællesgrundlaget.

En succesfuld implementering af fællesgrundlaget forudsætter, at det bliver drøftet i skolers og institutioners bestyrelse, blandt forældre og medarbejdere.

Materialet er udarbejdet i samarbejde med repræsentanter fra dagplejen, institutioner, skoler og sundhedsplejen.

Formålet med fællesgrundlaget er, at give institutioner, dagpleje og skoler et let tilgængeligt materiale omkring hygiejniske principper og almindelige smitsomme sygdomme. Vejledningen er tænkt som en støtte til dagplejen, skolers og institutioners eget arbejde med hygiejniske retningslinjer og forebyggelse af smitsomme sygdomme.

Fællesgrundlaget er udarbejdet på baggrund af Sundhedsstyrelsens retningslinjer og følger deres anbefalinger.

Jeg håber at fællesgrundlaget vil blive til gavn for personalet, og frem for alt børnene, da deres sundhed og trivsel i høj grad er afhængig af god hygiejne.

Morten Flæng
Formand
Udvalget for Børn og Unge
Juni 2010



EXAKT



De hygiejniske forholdsregler handler om at fjerne bakterier og at give bakterierne så dårlige livsbetingelser som muligt

Smitte

Smittespredning

Risikoen for spredning af sygdomme øges, når der er mange mennesker samlet. Det er derfor vigtigt altid at overholde en god hygiejne for at nedsætte risikoen for smittespredning. For langt de fleste sygdomme gælder det, at en person smitter, allerede inden sygdommen bryder ud.

Smittekilder

I langt de fleste tilfælde spredes sygdomme fra person til person.

Når et barn/ en voksen er syg eller smitter, må de derfor ikke møde i skole/institution.

Barnet er raskt, når det kan lege med andre børn uden, at det kræver særlig pasning og omsorg og ikke smitter.



Det siges, at mennesket i gennemsnit har hænderne i ansigtet ca. 16 gange i timen!

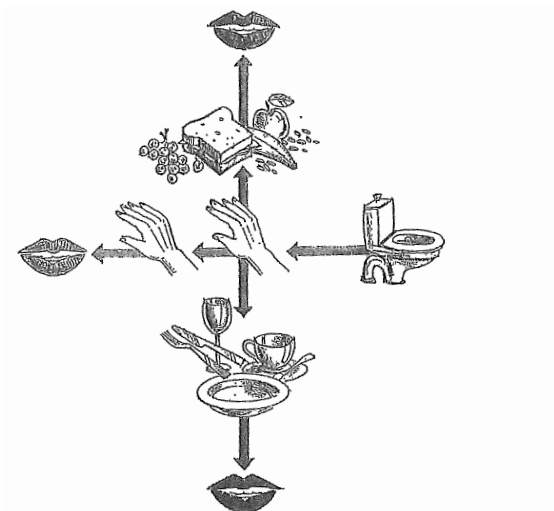
Smitteveje

Bakterier og virus spredes

- ▶ ved håndtryk
- ▶ ved hoste og nys
- ▶ via genstande f. eks. tastatur, mobiltelefon og dørhåndtag via hånd til mund
- ▶ via madvarer
- ▶ via luften



Spyt indeholder 10 millioner (10.000.000.) bakterier pr. milliliter spyt



Personalet kan ved personlig kontakt være smittebringer. Det er derfor vigtigt, at være opmærksom på den personlige hygiejne. Det vil sige gode rutiner omkring håndvask og god personlig hygiejne.



Afføring indeholder rigtig, rigtig, rigtig mange bakterier - omkring 1000 milliarder (1000.000.000.000.) pr. gram afføring



Håndhygiejne

God håndhygiejne er meget vigtig for at nedsætte risikoen for smitte.

Ved håndhygiejne i instituon/skole forståes håndvask med vand og flydende sæbe for børnene og håndvask eller hånddesinfektion med håndsprit for de voksne.

Børn og voksne skal vaske hænder

- ▶ når hænderne er snavsede
- ▶ efter toiletbesøg også selv om man kun har tisset
- ▶ efter brug af engangshandsker, dels fordi hænderne let forurenes igen, når handskerne tages af efter brug, og fordi håndvask fjerner de små mængder kemiske stoffer, der altid findes i handsker
- ▶ før tilberedning af madvarer
- ▶ før spisning
- ▶ efter nys og hosten i hånden
- ▶ efter næsepudsning
- ▶ efter udeleg
- ▶ før og efter brug af computer



Rene hænder gir' raske venner

Håndvask

Når man vasker hænder, skal sæben skumme og gnides godt ind i alle kroge.

Sæben skylles godt af, og hænderne tørres grundigt.

Hænderne vaskes i mindst 15 sekunder.

Vær opmærksom på, at der samler sig snavs og bakterier under ringe og negle.



Håndvask - et enkelt budskab med en stor effekt

Sæbe

Af risiko for bakterieophobning anbefales der skum/flydende sæbe i engangsbeholder.

Håndklæder

Der anbefales engangshåndklæder.

Handsker

Da bakterier fra bl.a. afføring ikke kan vaskes af hænderne med vand og sæbe, og da nogle sygdomme smitter gennem blod og sårvesker, skal der bruges handsker eller håndsprit ved

- ▶ hjælp til toiletbesøg
- ▶ rensning og berøring af sår



"Albuetrieket"

Når du skal hoste eller nyse, bøjer du armen op foran munden og hoster eller nyser ind, hvor armen bøjer. Albuen skal du hverken bruge, når du rører ved håndtag eller giver hånd. På den måde undgår du at smitte andre



Forældrene og personalet er rollemodeller, når det drejer sig om at lære børn at vaske hænder

Håndsprit.

Til hånddesinfektion bruges 70 - 85% håndsprit tilsat glycerol eller anden hudplejemiddel. Desinfektion med håndsprit er kun effektiv på hænder, der ikke er synligt snavsede.

Håndsprit bruges hvis

- ▶ det ikke er muligt at vaske hænder
- ▶ der ikke er benyttet handsker ved hjælp til toiletbesøg
- ▶ der ikke er benyttet handsker ved kontakt med blod, betændte sår eller sårvæsker

Håndcreme

Håndcreme bruges for at undgå revner og sprækker i huden. Det anbefales, at bruge en creme uden tilsætningsstoffer i et lukket pumpesystem.



Idé

Lad en klasse lave undersøgelser af hygiejneforholdene på skolen – dørhåndtag, tastatur, toiletter, nys i hånden etc.



Toiletforhold

Lær børnene gode vaner og ansvarlighed omkring toiletadfærd.

Det forventes at toilet, bade og omklædningsrum er rene og velholdte.

- ▶ Toilet og håndvask bør dimensioneres således, at der er ét toilet og én håndvask med blandingsbatteri for hver 20 børn
- ▶ Der bør være en toiletbørste på alle toiletter
- ▶ Toilettepapir skal være ophængt - helst i lukket system
- ▶ Der skal være ophængt affaldspose på alle toiletter
- ▶ Sæbe skal være i engangsbeholder, der kan rengøres
- ▶ Der anbefales engangshåndklæder med tilhørende affaldsstativ
- ▶ Gulve bør være skridsikre og lette at rengøre. Der skal være gulvafløb, som bør afsluttes i en hulkehl mod væggen
- ▶ Hyppig brug af rummet og tilstedeværelse af smitstoffer og fugt stiller **store krav** til den fornødne rengøring og udluftning.
- ▶ Det anbefales at toiletterne rengøres 2 gange i døgnet (dvs. en ekstra rengøring midt på dagen)

Det anbefales, at der ved håndvasken ophænges illustration af korrekt håndvask.



Idé

Toiletterne er sidst rengjort kl....



Gå glad i bad efter idræt

Bade-og omklædningsrum

- ▶ Alle **skal** gå i bad efter idræt, i de yngste klasser er det skolens vurdering
- ▶ Brug gymnastik-/badesko, hvis barnet har ubehandlede fodvorter
- ▶ Der bør være ophængt sæbedispenser i bruserum
- ▶ Gulve bør være skridsikre og lette at rengøre, der skal være gulv afløb, som bør afsluttes i en hulkehl mod væggen
- ▶ Hyppig brug af rummet stiller store krav til den fornødne rengøring og udluftning



Fugt og snavs danner grobund for skimmelsvampe



Indendørs leg

Legetøj

Børn deler legetøj og bringer dermed smitte fra et barn til et andet.

Legetøj rengøres i sæbevand

- ▶ når det er synlig snavset
- ▶ en gang hver måned i specialinstitutioner
- ▶ mindst en gang årligt i øvrige skoler/institutioner
- ▶ efter behov, f.eks. ved infektioner

Mindre legetøj kan vaskes i pudebetræk i vaskemaskinen. F.eks .tåler legoklodser vask ved max. 40 °C

Tastatur og playstation

Skal rengøres hyppigt. Ved ophobning af smitsomme sygdomme, bør hygiejnen skærpes. Tastaturet aftørres jævnligt med eksempelvis spritservietter.



Bakterier stortrives på tastaturer. Bakteriepodninger viser, at der kan være flere colibakterier på et tastatur, end på et toiletbræt





Husk at skolens/institutionens computere berøres af mange hænder hver dag, overvej evt. vaskbart tastatur

Puder, skumgummiklodser, gummimåtter og tæpper

- ▶ Skumgummiklodser og puder bør være betrukket med vaskbart materiale
- ▶ Betræk, tæpper og gummimåtter vaskes jævnligt, gerne en gang om måneden
- ▶ Kan "luftes" i solskin eller frostvejr



Skærpet opmærksomhed når, der er mange tilfælde af lus i skole/institution

Udklædningstøj/ parykker

Vaskes efter behov og mindst 1 gang årligt.

Udendørs leg

Sandkasser

Sandet bør skiftes hvert andet år.

Soppebassiner

Stationære soppebassiner er forbudt af hensyn til smittefare, idet der stilles de samme hygiejniske og sikkerhedsmæssige krav som til store svømmebassiner.

Små soppebassiner er ligeledes meget krævende, hvad drift, sikkerhed og renholdelse angår, og de kan derfor ikke anbefales i skole/institution.

Det anbefales at bruge rindende vand, f.eks en haveslange eller sprinkleranlæg.

Hygiejne i forbindelse med mad

Medarbejdere som arbejder med tilberedning af mad, skal have en uddannelse i fødevarerhygiejne.

Lederen på institutioner og skoler, hvor der bliver tilberedt koldt eller varmt mad har udvidet ansvar for at personalet bliver orienteret om hygiejne.

Børn og personale skal vaske hænder

- ▶ før madlavning
- ▶ før spisning
- ▶ før tømning af opvaskemaskine

Før servering, skal bordene afvaskes i sæbevand, eller dækkes med ren voksdug. Forkølede børn og personale bør ikke deltage i madlavning og borddækning.

Madopbevaring

- ▶ Kølevarer skal altid opbevares ved 0 - 5 °C
- ▶ Varm mad skal nedkøles hurtigt til under 5 °C
- ▶ Madvarer opbevares i lukkede beholdere eller dækkes med folie
- ▶ Råvarer bør holdes adskilt i grupper således, at f.eks. grøntsager ikke kan forurene kød eller fiskevarer med jordbakterier
- ▶ Jordforurenede grøntsager må ikke opbevares i køleskabet sammen med den øvrige mad

Køkkenforhold

- ▶ Køkkenbordets overflader skal være glatte og lette at rengøre
- ▶ Der skal være mulighed for at vaske hænder i forbindelse med madlavningen
- ▶ Sæben skal være i engangsbeholder
- ▶ Karklude, viskestykker og håndklæder hænger, så de tørrer hurtigst muligt. Udskiftes hver dag og efter behov
- ▶ Gulve og vægge skal kunne vaskes

- ▶ Køleskabet rengøres indeni en gang ugentligt samt efter behov. Det tørres jævnligt udenpå og håndtaget rengøres dagligt
- ▶ Alt inventar incl. køle-fryseskabe skal opstilles således, at rengøring ikke vanskeliggøres
- ▶ Affaldsholdere skal være lette at rengøre, forsynet med plastpose og låg
- ▶ Der skal være god udluftning i køkkenet, så der ikke dannes kondensvand eller mug på overflader



Rengøring

Hygiejneniveauet - og dermed rengøringsstandarden - har selvstændig betydning for sygeligheden i skole/institution. Jo lavere niveau, desto større sygelighed hos børn og voksne, så derfor er det vigtigt med daglig grundig rengøring og udluftning, da virus og bakterier herved får dårlige vækstbetingelser.



Virus og bakterier kan overleve 2 - 6 timer eller længere på overflader, som borde og dørhåndtag

Indeklima

Udluftning

Utilstrækkelig udluftning er ofte årsag til indeklimaproblemer. Behovet for luftfornyelse afhænger af lokalernes indretning, af antallet af personer, der bruger lokalet, og af de aktiviteter, der foregår i dem.

- ▶ Som minimum udluftes 2 - 3 gange dagligt ved gennemtræk i 5 - 10 minutter, når børnene ikke er i lokalet



Vinduer åbnes, når det kan gøres uden trækgener

Rumforhold

- ▶ Temperaturen bør være 20 - 22 °C
- ▶ Luftfugtigheden bør være mindre end 40 - 45% i vinterhalvåret
- ▶ Gulve, vægge og lofter bør være af vaskbart materiale



Undgå fugtigt overtøj i klasse- og opholdslokaler

Sår

Rensning af overfladiske sår

- ▶ Småsår og mindre hudafskrabninger renses grundigt med rindende vand og sæbe, for at forebygge betændelse
- ▶ Såret duppes tørt med engangspapir
- ▶ Småsår og hudafskrabninger dækkes evt. med plaster eller andet. Lufttørring gør, at der hurtigere dannes skorpe
- ▶ Større sår, herunder dybe sår, forbrændinger, snavsede hudafskrabninger og blødende bidsår fra andre børn, skal altid behandles hos lægen
- ▶ Det anbefales at bruge handsker

Brandsår

- ▶ Ved små pletvise forbrændinger skylles straks med koldt vand (ikke iskoldt) i mindst 15 minutter, eller indtil smerterne aftager
- ▶ Stedet dækkes herefter med tør forbindelse
- ▶ Større brandsår skal altid behandles hos lægen
- ▶ Det anbefales at bruge handsker



HUSK
Opslag ved smitsomme sygdomme

Smitsomme sygdomme

Opkastning og diarré

Opkastning og diarré skyldes oftest en mave-/tarminfektion med virus. Men årsagen kan også være bakterier.

Smitemåder

- ▶ Smitten kan spredes fra afføringen via hænderne til mund, legetøj og madvarer
- ▶ Smitten kan overføres ved indtagelse af mad, der er forurenet med bakterier
- ▶ Smitten kan i sjældne tilfælde, stamme fra en rask smittebærer

Symptomer

- ▶ Hyppige, tynde afføringer, ofte også opkastninger
- ▶ Evt. feber
- ▶ Evt. mavesmerter (ofte periodisk) og kvalme
- ▶ Evt. symptomer på væskemangel – indsunkne øjne med mørke rande, træthed og slaphed
- ▶ Barnet tisser sjældent



Bakterier og virus spredes ikke af sig selv - det er os selv, der flytter dem fra sted til sted!

Forebyggelse og forholdsregler

Smitten sker fra hænder til mund, derfor er håndhygiejnen vigtig.

I tilfælde af smitsom diarré i skole/ institution (2 eller flere børn/ voksne med diarré) bør opmærksomheden skærpes omkring hygiejnen, eks. vandhaner, dørhåndtag, tastatur og legetøj.

- ▶ Personalet anvender engangshandsker ved hjælp til toiletbesøg
- ▶ Håndklæder/vaskeklude, skal være engangsmateriale
- ▶ Hænderne afvaskes grundigt, tørres og indgnides med håndsprit 70 - 85 %

Barnet kan igen komme i skole/institution, når det er rask.

Forkølelse

Forkølelse er den almindeligste børneinfektion, og er oftest forårsaget af virus.

Smitemåder

Smitten sker via kys, hænder, lommetørklæder, håndklæder, legetøj og andet, der er blevet forurenet med smitstoffet, samt via hoste og nys. Smitter fra 1 døgn inden udbrud til 5 døgn efter udbrud.

Symptomer

- ▶ Nysen
- ▶ Snue
- ▶ Hoste
- ▶ Ondt i halsen
- ▶ Ondt i ørerne
- ▶ Feber



Host eller nys i ærmet - ”albuetricket” se s. 9

Forebyggelse og forholdsregler

- ▶ Håndvask/ håndsprit 70 - 85% ved kontakt med spyt/snot/nys
- ▶ Brug af engangslommestørklæder, der straks smides i affaldsspanden
- ▶ Der er ingen grund til at holde barnet indendørs, tværtimod nedsættes risikoen for smitte udendørs pga. mindre tæt kontakt til andre børn



Smittespredning forebygges ved god personlig hygiejne og håndvask efter næsepudsning

Øjenbetændelse

Øjenbetændelse optræder ofte i forbindelse med, at barnet er forkølet. Dette kræver sjældent behandling.

Smitemåder

Smitten sker via sekret fra næse eller øjne til hænder, vaskeklude, håndklæder, legetøj med mere. Der kan også ske smitte gennem luften med hoste eller nys.

Symptomer

- ▶ Gule klatter (pus) især efter søvn
- ▶ Øjet er rødt
- ▶ Evt. svie (sandkornfornemmelse)
- ▶ Øjet løber i vand
- ▶ Øget følsomhed for lys
- ▶ Evt. hævede øjenomgivelser

Forebyggelse og forholdsregler

Da smitten sker gennem pus fra øjnene eller snot, er håndvask/ håndsprit 70 - 85% vigtigt.

Børn med øjenbetændelse må ikke modtages i skole/institution hvis

- ▶ der er stærk pusflåd
- ▶ tydelig lysskyhed
- ▶ hvis der er påvirket almentilstand

Barnet bør da undersøges af en læge, som tager stilling til behandling og hvornår barnet må modtages i skole/institution.

Et barn med ikke behandlingskrævende øjenbetændelse kan komme i skole/ institution, selv om der måtte være pus i øjnene.

Børnesår

Børnesår er meget smitsomme sår. Årsagen er smitte med bakterier (stafylokokker eller streptokokker) fra næse eller fra andre sår.

Sårene kan sidde overalt på huden, men er hyppigst omkring næse og mund.

Smittemåder

Smitten overføres ved direkte berøring og via genstande, f.eks. håndklæder, legetøj og tastatur.

Bakterierne overføres fra sårene, så længe de væsker, og der er skorper.

Symptomer

- ▶ Begynder med en lille rød kløende plet, der bliver betændt og tørrer ind med en gullig skorpe
- ▶ De enkelte sår kan brede sig og flyde sammen i større sår

Forebyggelse og forholdsregler

- ▶ Læge kontaktes med henblik på hurtig behandling
- ▶ Undgå smittespredning ved at have en god hygiejne
- ▶ Neglene holdes korte, da kradsning i huden forværrer sårene
- ▶ Barnet smitter, selvom det er i behandling

Barnet må komme i skole/institution når behandling er indledt, hvis barnet forstår at vaske hænderne hyppigt, og hvis sårene ikke er meget udbredte.

Børneorm

Børneorm lever i tarmen. De er ca. 1 cm lange, hvide og sytrådslignende. Ormene bevæger sig uden for tarmen og lægger æg ved endetarmsåbningen.

Smittemåder

Smitter ved at æggene kommer i munden, f.eks. når der suttes på fingrene eller bides negle. Æggene kan overleve i støv, tøj og sengetøj i et par uger.

Symptomer

- ▶ Kløe omkring endetarmen
- ▶ Urolig søvn og irritation

Forebyggelse og forholdsregler

- ▶ Lægen kontaktes ved symptomer på børneorm
- ▶ Omhyggelig personlig hygiejne, især håndhygiejne
- ▶ Hold barnets negle korte
- ▶ Smittede personer bør tage bad hver morgen, for at fjerne ormeæg
- ▶ Sengetøj, undertøj og lignende skiftes hyppigt og vaskes ved min. 60 °C
- ▶ Lægen iværksætter behandling for børneorm, hvor-efter barnet kan modtages i skole/institution

Fodvorter

Fodvorter skyldes et smitsomt virus i huden. Vorter er generende, men ikke farlige. Sygdommen rammer særligt børn i skolealderen.

Smittemåder

Fodvorter er meget smitsomme, hudcellerne på vorten afgiver dagligt tusind vis af viruspartikler.

Man smittes ved berøring af vorten eller de afstødte hudceller, på denne måde kan man smitte såvel sig selv som andre personer. Smittespredning af fodvorter foregår i gymnastiksale, baderum og svømmehaller, hvor børnene går på bare fødder.



Fugtig hud er mest modtagelig for smitte. Man er specielt sårbar, hvis man i forvejen har småsprækker eller rifter på fødderne

Symptomer

- ▶ Fodvorter sidder især, hvor fodballen er udsat for tryk
- ▶ De er ofte ømme, når man trykker samt står eller går på dem
- ▶ Fodvorter har en hård rand og en noget blødere midte
- ▶ Hyppigt ses små sorte punkter i vorten. De sorte punkter skyldes blødninger i vorten som følge af trykket når man går og står

Forebyggelse og forholdsregler

- ▶ Det er vigtigt at behandle fodvorten så snart den opdages så smitten ikke spredes
- ▶ Til behandling af fodvorter skal bruges et vortemiddel, der kan købes i håndkøb på apoteket - gerne efter kontakt til egen læge
- ▶ Behandlingen nedsætter smitterisikoen
- ▶ Når behandlingen er påbegyndt, må barnet deltage i svømmeundervisning og gymnastik uden yderligere restriktioner
- ▶ Giv idræts- eller svømmelæreren besked om, at barnet er i behandling

Ved forekomst af almindelige børnesygdomme, læs sundhedsplejens nyhedsbreve.



Litteraturliste

Hygiejne i daginstitutioner - Anbefalinger om forebyggelse og sundhedsfremme for børn inden for hygiejne, miljø og sikkerhed
Sundhedsstyrelsen, 2008

Per Vagn-Hansen:
Sundhed, miljø og hygiejne - i pædagogisk arbejde
Munksgaard, 2005

Hygiejne på de sociale institutioner i Region Midtjylland
En vejledning til institutionernes arbejde med hygiejniske retningslinjer og forebyggelse af smitsomme sygdomme, 2004

Smitsomme sygdomme hos børn. Vejledning for daginstitutioner, skoler og forældre
Sundhedsstyrelsen, januar 1996

Undgå smitte - Sådan afbrydes smitteveje
Komitéen for Sundhedsoplysninger, 2007

Illustration af håndhygiejne fra Exakt, 2009

Yderligere information kan findes:

Sundhedsstyrelsen: www.sst.dk

Miljøstyrelsen: www.mst.dk

Fødevarestyrelsen: www.fvst.dk

Exakt: www.exakt.dk

Netdoktor: www.netdoktor.dk

Denne pjece er udarbejdet i 2010 af:

Bente Dejligbjerg
Leder, Børnehaven Helgolandsgade

Anna Marie Kehlet
Leder, Jættehøj Vuggestue

Aase Stride
Leder, Skave Børnehus

Bodil Boysen
Leder, Vindelevgård Børnehave, Vinderup

Torben Vad
Skoleleder, Borbjerg skole

Susanne Vej Lauridsen
Repræsentant for dagplejepædagogerne og TR

Helle Bøgh
Repræsentant for dagplejerne FTR

Annette K. Dietz
Repræsentant for pædagogmedhjælperne FTR

Rie Staghøj
Sundhedsplejerske



HOLSTEBRO KOMMUNE