



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, gnum 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



La' vær' og smit - vask hænder tit

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 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.



Direkte smitte

Fra mund til mund via sutter og legetøj som deles.

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 sundhedsplejen på e-mail sundhedsplejerske@furesoe.dk eller telefon 72 35 56 95.



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 de 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 sygt, kan det anbefales at det bliver hjemme en ekstra dag for rigtigt at komme sig.

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 smittevejen 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 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

Brug godt med sæbe og gnid hænderne grundigt.



Håndflade mod håndflade



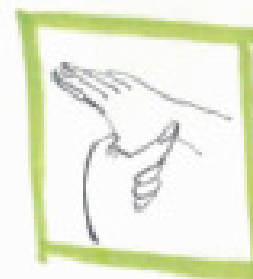
Højre håndflade over venstre håndryg og omvendt



Med fingrene imellem hinanden



Ned 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 og rene negle.