

Sundhedstjenesten

**Rene hænder
gi'r raske
venner**

Melodi: "Hønsfædder og guleroeder"

Rene hænder gi'r raske venner
Og redder dig fra snue
Skub nu løs min dreng og tøs
Hver fyr og hver lille frue
Før der gnaskes, må hånden vaskes
det bliver hurtigt en vane
Træk-og-slip, men gå aldrig glip
af at skrubbe hånd under hæse

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

Melodi: "Bjærnen sover"

Vaske hænder, raske venner
gnub med vand og sæbe!
Væk med alt det slimme
tommel ikke glemme
før vi spiser, når vi grisser
og gør stort og tisser!

Melodi: "Skomagerpolka"

Først den ene hånd og så den anden hånd
gnub og skrub til hånden bli'r ren
Sæt en den skal i kumme gods
husk den frække tommeltot

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



KÆRE MOR OG FAR

Rådet for Bedre Hygiejne arrangerer Hygiejneugen 2010, der er en kampagneuge i uge 38, hvor også Furesø Kommune har valgt at gøre en indsats for en sundere hverdag - en hverdag med gode vaner, som du selv kan starte på og have gavn af med det samme.

Temaet i år er dog ikke kun håndhygiejne, men også "Ting vi rører ved" - hvilket er ting i din hverdag, hvor du også har gavn af, at tænke på hygiejnen - fx at vaske gulvet dine børn leger på? Håndtag i hjemmet - og på arbejde? Og gør du dit tastatur rent - især hvis du deler med andre?

Tidligere undersøgelser har vist et meget **tydeligt fald i børnenes sygedage**, når man gjorde mere ud af håndvasken. Det kræver fokus på gode vaner - men er egentlig helt enkelt. Prøv selv.

God fornøjelse med hygiejnen!

Venlig hilsen

Ledende sundhedsplejerske
Kirsten Storinggaard

Så altså: Host og atju - i din albu´

Albue-tricket

Vi glemte lige én ting: **nogle gange findes de usynlige smittekim faktisk også i luften**. De kommer der for eksempel, hvis man hoster eller nyser. Kan man så ikke bare huske at holde sig for munden, når man hoster eller nyser? Nej. Det hjælper ikke, for så kommer smittekim i hånden og kan hurtigt komme til at smitte andre alligevel.

Men der er et andet trick, som er rigtig godt. Vi kalder det albue-tricket. Hør, hvad det går ud på: **Når du skal hoste eller nyse, skynder du dig at bøje armen op foran munden og hoste eller nyse lige derind, hvor armen bøjer**. Det sted skal du hverken bruge, når du rører ved dørhåndtaget, skolemadder eller gode venner. Så på den måde risikerer du ikke at smitte andre - hverken med hånden eller hosten.

Lommetørklæde-fidusen

Har du brug for at pudse næsen meget, og vil du helst ikke løbe ud midt i timen for at vaske hænder? Så prøv lommetørklæde-fidusen, som nogle børn selv har fundet på: **Tag nogle små plastposer med i skole sammen med papirlommetørklæderne. Læg de brugte papir-lommetørklæder ned i plastposer, efterhånden som du bruger dem**. Når timen er forbi, kan du gå ud og vaske hænder og samtidig smide posen ud.

Kan du li´ frisk luft?

Det er rigtig godt at komme ud og lege i frikvarterne. Mens I er ude, kan vinduerne i klasse stå åbne, så de usynlige smittekim bliver luftet godt og grundigt ud. Når I kommer ind igen, er klassen fyldt med frisk luft til jer alle sammen.



Sådan bliver du Danmarksmester i håndvask

- A. Gør hænderne våde med lunkent vand
B. Brug godt med sæbe og vask hænderne grundigt som du kan se på de 6 tegninger



1. Gnid håndfladerne mod hinanden



2. Gnid hver håndryg og hvert håndled med den modsatte håndflade



3. Gnub med fingrene ind mellem hinanden



4. Gnub med fingrene kroget ind i hånden



5. Gnub hver af tommelfingrene



6. Gnub fingerspidserne frem og tilbage med samlede fingre i den modsatte hånd



- C. Skyl sæben helt af med masser af vand og tør hænderne

Korte negle er aldrig sorte negle

frem med neglesaksen, hvis neglene er for lange. Der samler sig nemlig snar og smittekim under lange negle.

Sygdomme smitter via hånd og hoste

Sygdomme smitter i 90 % af tilfældene via hænderne, f.eks. når man holder en syg i hånden eller rører ved noget, der har været i berøring med en syg. Det gælder sygdomme som forkølelse, diarré, børnesår, opkastninger, øjenbetændelse, influenza og børneorm. Smitten kan også blive overført gennem luften, f.eks. via hoste og nys, men det drejer sig kun om 10 % af tilfældene.

Grundig håndvask og ny hosteregul

Da smitten mest overføres via hænderne, kan man undgå smitte ved at:

1. Vaske hænderne grundigt (se hvordan side 10):

- Inden spising og madlavning
- Efter toiletbesøg
- Efter næsepudsning

2. Hoste og nyse i albuebøjningen (se hvordan side 11)

Man skal altså stadig holde sig for munden, når man hoster eller nyser – bare med albuen i stedet for hånden. Hoster man i hånden, overføres smittekimet nemlig til håndfladen, hvorfra den nemt kan brede sig videre. Det sker ikke, når man hoster i albuebøjningen.

Derfor lyder den nye remse: **Host og a´ tju i din albu´**



En lille historie om smitte

Kan du huske, da du sidst var forkølet? Du tænker sikkert, at forkølelsen bare kom af sig selv. Men i virkeligheden blev du forkølet, fordi du blev smittet af en anden, der var forkølet.

Det kunne du ikke vide. For det med at blive smittet sker faktisk helt usynligt. Man bliver smittet gennem noget, der hedder smittekim.



Du skal ikke være bange, for smittekim lever ikke evigt. De aller fleste dør til næste dag, hvis de er på en tør overflade hvor der ikke er varme og fugt som i hånden.



Alt hvad hænderne rører ved

Smittekim kan sidde alle de steder, vi mennesker rører ved.
For eksempel:

- På dørhåndtag
- På brugte lommeørklæder
- På pengesedler og mønter
- På blyanter og andre ting i penalhuset
- På kæledyr
- I sand og jord
- På stole og borde
- På håndtag i bussen

Kan du selv komme i tanke om flere steder, hvor der kan sidde smittekim?

Der er altså mange steder, man kan få smittekim på hænderne i løbet af en dag. Og så er der heldigvis ét sted, man kan komme af med dem igen: **det er ude ved håndvasken.**



De er så bittesmå, at man ikke engang kan se dem gennem et forstørrelsesglas. De mest almindelige smittekim har du sikkert allerede hørt om. De hedder bakterier og virus.

Selv om smittekim ikke er til at få øje på, er de der alligevel. De sidder for eksempel i snottet, spyttet eller halsen, når man er forkølet. Herfra kommer smittekimen nemt videre til andre mennesker.

Vil du høre hvordan? Så lyt godt efter.



Rene hænder gi´r raske venner

Det gælder om at få ram på de usynlige smittekim, så de ikke breder sig. Men hvordan? Her er ideer til, hvordan du måske kan få ram på dem. Tegn selv nogle flere, hvis du har lyst.



Det rigtige svar er: **at vaske hænderne med lunkent vand og sæbe**. Når smittekimen bliver vasket af hænderne, løber den ned i vaskens afløb og ud i kloakken – uden at komme videre til hverken dørhåndtaget, bedste venner, lillesøster eller andre folks lommer.

