



SUNDHEDSSTYRELSEN

Forebyg smitsomme sygdomme

Fakta og råd til forældre om god hygiejne

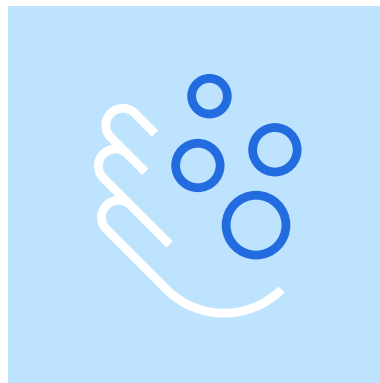


Gør god hygiejne til ren rutine

Der er fem gode råd, som kan hjælpe jer med at gøre god hygiejne til ren rutine i jeres hverdag. På de næste sider kan I få en række konkrete råd til, hvordan I holder fast i en god hygiejne, så vi i fællesskab kan undgå rigtig mange smitsomme sygdomme.



**Bliv hjemme
ved sygdom og
symptomer**



**Vask hænder tit
eller brug
hånddesinfektion**



**Host og nys
i ærmet**



**Luft ud og skab
gennemtræk**



**Gør rent - særligt
overflader, som
mange rører ved**



SUNDHEDSSTYRELSEN

God hygiejne kan forebygge en lang række smitsomme sygdomme blandt børn og voksne:

Bihulebetændelse

Bronchiolitis

Bronkitis

Børneorm

Børnesår

Børnesår

COVID-19

Falsk strubehoste

Fnat

Forkølelse

Forkølelsessår

Halsbetændelse

Hjernehindebetændelse (meningitis)

Hånd-, fod- og mundsygdom

Influenza

Kighoste

Kysseysge

Leverbetændelse (hepatitis)

Lungebetændelse

Lussingesyge

Mave-tarminfektioner

Mellemørebetændelse

Ringorm

RS-virus

Skoldkopper

Strubelågsbetændelse

Sårinfektioner

Tredagsfeber

Tuberkulose

Vandvorter

Vorter

Øjenbetændelse



Bliv hjemme

- hvis du er syg eller har symptomer på sygdom

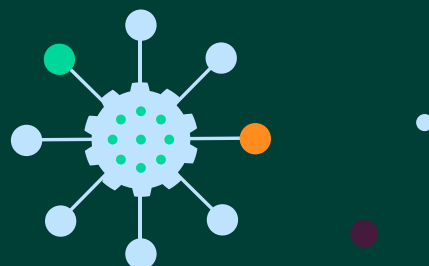
Ved at blive hjemme, når du er syg, og ved at holde dit syge barn hjemme, sikrer du, at kolleger, venner, klassekammerater og familie ikke bliver smittet.

Derfor er det vigtigt at melde fra til arbejde, undervisning, fritidsaktiviteter og sociale arrangementer mv. ved symptomer på sygdom.

Det er især vigtigt, at du undgår at smitte personer med nedsat immunforsvar. Influenza eller lungebetændelse kan fx være farligt for personer med svækket immunforsvar. Personer over 65 år, som fx mange bedsteforældre, er også særligt udsatte, da de kan være mere modtagelige for infektioner og have sværere ved at blive raske igen.

Tegn på smitsom sygdom

1. Tiltagende hoste
2. Feber (over 38°)
3. Kulderystelser
4. Diarré eller opkast
5. Ondt i halsen
6. Udslæt
7. Almene symptomer som træthed, ømhed i kroppen og kvalme
8. Løbenæse i sammenhæng med andre symptomer*



Har du nogle af disse symptomer, så kan det være tegn på smitsom sygdom. Der kan være flere årsager til symptomerne, og det er derfor vigtigt at se på, hvordan du eller dit barn samlet har det.

* Hvis man kun har løbenæse og ellers føler sig frisk, er der ikke grund til at blive hjemme. Det samme gælder, hvis man har løbenæse/hoste og kendt allergi eller astma

Vask hænder tit eller brug hånddesinfektion

Håndhygiejne er den bedste måde at stoppe smitte på. Vask hænder tit med vand og sæbe. Er håndvask ikke muligt, så kan du bruge hånddesinfektion. Hjælp mindre børn med at vaske hænder.

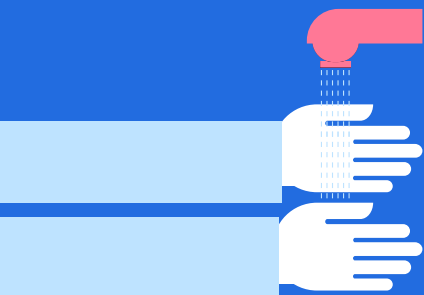
I nogle situationer kan hånddesinfektion ikke erstatte vand og sæbe. I forbindelse med toiletbesøg, bleskift, inden madlavning eller spisning og ved synligt snavsede hænder, bør både børn og voksne altid vaske hænder med vand og sæbe. Hånddesinfektion kan ikke rengøre hænderne i de situationer.

Desinficer dine hænder

Effektiv brug af hånddesinfektion tager ca. 30 sekunder.

- 1.** Fordel hånddesinfektion på fingrene, mellem fingrene, på håndrygge, håndflader og omkring håndled
- 2.** Gnid hånddesinfektionen grundigt rundt på huden, indtil den fordamper efter 30 sekunder

Sådan vasker du hænder



10 sek

Hænder og håndled skylles under rindende vand i 10 sekunder, inden håndsæben påføres.



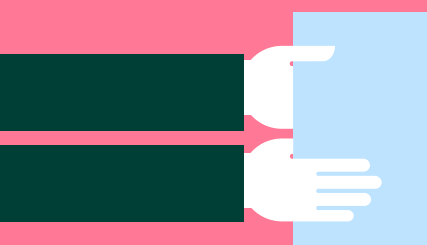
15-20 sek

Håndsæbe skal fordeles på hver finger, mellem fingre, på håndrygge, på håndflader og omkring håndled. Gnid sæben ind i 15-20 sekunder.



15 sek

Håndsæbe skal afskylles omhyggeligt under rindende vand i 15 sekunder.

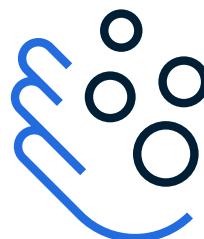


15 sek

Hænderne tørres i 15 sekunder.



Gør god håndhygiejne til ren rutine



I en travl hverdag kan det være nemmere at huske god håndhygiejne, hvis I gør det til en rutine. Du og dit barn kommer i kontakt med mange forskellige kilder til smitte i løbet af en dag både på arbejdet, i skolen og derhjemme.

Gør det til fast rutine at vaske hænder, når I:

- Kommer hjem fra arbejde, indkøbsture, institution/skole, offentlig transport osv.
- Skal lave mad eller spise
- Når du laver mad – især når du skifter mellem forskellige råvarer fx kød, fisk, æg og færdig mad
- Har haft kontakt med dyr
- Har været på toilettet eller skiftet en ble
- Har hostet, nyst eller pudset næse – også hvis du har hjulpet en anden
- Har gjort rent eller håndteret snavset vasketøj eller affald

Gør rent

– særligt på overflader mange rører ved



Rengøring er en effektiv måde at forebygge spredning af smitsomme sygdomme.

Smitsomme sygdomme spreder sig ikke kun gennem fysisk kontakt. Bakterier og virus kan også sidde på overflader som fx en stikkontakt eller et dørhåndtag.

Rengøringsguide

- 1.** Brug vand og almindelige rengøringsmidler til din rengøring i hverdagen. I et almindeligt hjem er det ikke nødvendigt at bruge desinficerende midler.
- 2.** Brug altid rene klude, mopper og svampe. Rengøringsklude og mopper til flergangsbrug vaskes efter hver rengøring på mindst 60°.
- 3.** Det er vigtigt, at du gør rent fra 'rent' mod 'urent' samt oppefra og ned eks. på badeværelset ved at starte med rengøring af håndvask, herefter toilet og til sidst gulv.
- 4.** Vær især opmærksom på at gøre kontaktpunkterne i dit hjem rent fx dørhåndtag, stikkontakter og lågen til køleskabet.
- 5.** Husk at vaske hænder efter du har gjort rent, især hvis du eks. går fra at gøre rent på badeværelset til at gøre rent i køkkenet.
- 6.** Hvis der er smitsom sygdom i hjemmet, bør du være ekstra grundig og gøre rent oftere, end du plejer.
- 7.** Der er behov for hyppigere rengøring, jo flere personer, I bor sammen eller som kommer i hjemmet.

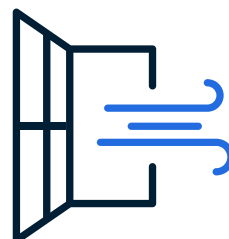
Tøjvask

Korrekt vask af håndklæder og viskestykker er meget vigtigt for, om smitsomme sygdomme spredt sig i dit hjem og endda videre ud til din familie, venner, kollegaer eller nabo. Hvis du har smitsom sygdom, er det en god ide at have dit eget håndklæde.

Vaskeguide

- 1.** Vask undertøj, linned, håndklæder, viskestykker, karklude og lignende ved 60°.
- 2.** Er dit vasketøj ekstra beskidt af fx afføring, opkast eller urin bør vasketemperaturen være mindst 80°.
- 3.** Er du selv eller andre i husstanden smittet med lus, fnat eller anden smitsom sygdom bør alt jeres tøj med tæt kontakt til kroppen eks. undertøj, sengetøj eller håndklæder vaskes ved 60° for at undgå, at smitten spredt sig.
- 4.** Du kan med fordel rense din vaskemaskine med vaskemaskinens maksimale temperatur på 80° en gang om måneden for at fjerne bakterievækst fra vaskemaskinens indre system.

Luft ud ofte og skab gennemtræk



Udluftning i dit hjem er vigtigt, fordi det er med til at nedsætte risikoen for spredning af smitsomme sygdomme.

Nogle luftvejsinfektioner spredes via små dråber, der kan holde sig svævende især i mindre, lukkede rum. Men sørger du for god ventilation, enten med et mekanisk ventilationssystem eller ved at lufte ud med gennemtræk, så kan du forebygge smitte. Det forbedrer også indeklimaet, da det fjerner støv og skadelige kemikalier.

Luft ud i mindst 2 x 5 minutter hver dag og oftere, hvis der er sygdom i hjemmet. Hvis I er mange mennesker samlet, så luft gerne ud med gennemtræk en gang i timen eller hav et åbent vindue hele tiden, hvis det er muligt.

Host og nys i ærmet



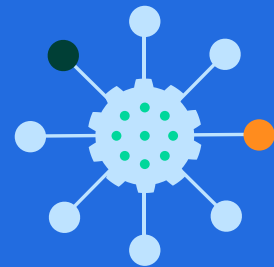
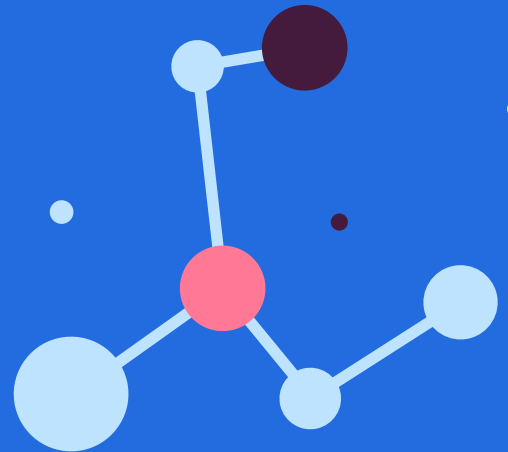
Når du nyser eller hoster, kan du risikere at sprede smitsom sygdom gennem spyt eller snot. Selv hvis du holder dig for munden, kan du komme til at smitte andre ved at overføre bakterier fra din hånd til en anden overflade. Det kan fx være et dørhåndtag eller gennem håndtryk.

Brug i stedet dit ærme, når du nyser eller hoster.

Lær dit barn at gøre det samme.



SUNDHEDSSTYRELSEN



Hvor kan man finde mere viden om smitteforebyggelse?

På <http://www.sst.dk/smitte> har vi samlet flere gode råd om, hvordan du kan forebygge smitte.