

Hygienekurs – barnehageansatte

Del 1-basis dekker grunnleggende behov for barnehagens hygienefokus i hverdagen. Beregnet tid ca 10 minutter.

Del 2 – Lett fordypning gir litt utdypende informasjon om bakterier, virus og sykdom. Beregnet tid ca 10 minutter.

Del 1-basis:

- Lovkrav
- Smitte og smittekilder i barnehagen
- Effektive smitteverntiltak
- Hygienevettreglene
- Et lite eventyr: Hendi, Handy og matpakken
- Oppsummering



Lovfestet ansvar

Friske barn og ansatte er viktig for trivsel og stabilitet i barnehagen

Statens Folkehelseinstitutt:

Kommunens plikter knyttet til smittevern i skoler og barnehager er hjemlet i Lov om folkehelsearbeid (folkehelseloven). I følge "Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v." (1995) skal virksomheten planlegges og drives slik at risikoen for spredning av smittsomme sykdommer blir så liten som praktisk mulig.

Barn og ansatte i barnehagen bør gjennomføre håndhygiene før de spiser og lager mat og etter toalettbesøk. Ansatte gjennomfører i tillegg håndhygiene etter bleieskift og stell, og etter tørking av snørr og andre sekreter.

Er hendene ikke synlig skitne, kan barn og ansatte gjennomføre håndhygiene ved å bruke hånddesinfeksjon i stedet for håndvask.

Smitte i barnehagen

Luftveisinfeksjoner som gir hoste og nysing, samt infeksjoner i tarmen som gir oppkast og diaré, har høy forekomst i barnehager. Disse er veldig smittsomme.

Virus og bakterier kan sveve i luften i lengre tid. Du kan derfor bli smittet ved å ta på punkter med smitte eller puste inn smittestoff.

Fokus på håndhygiene og rutiner for rengjøring av flater som berøres ofte kan redusere smitte med opptil 70%.



Smittekilder i barnehagen



I barnehagen:



**Ved alle
vasker bør det
finnes såpe og
tørkepapir**



Det anbefales
engangsbeholdere for å
unngå forurensing og
bakterievekst i
såpeflasken

Tørkepapiret bør være
av en god kvalitet som
ikke skaper friksjon ved
tørking og dermed såre
hender



Såpe og desinfeksjon

Berøringsfri
dispenser
anbefales der
det er mulig

Berøringspunktet
på en pumpeflaske
vil kunne være et
oppsamlingssted
for bakterier og
lignende

Hånddesinfeksjon bør
finnes ved inngangsdøren,
på bad og kjøkken og
spiseplass samt sammen
med nesetørkepapir.
Rengjør hendene mellom
hvert barn som tørkes

Hånddesinfeksjon
finnes både som
flytende og som
våtservietter. En
våtserviett vil fjerne
skitt, bakterier og
lignende i tillegg å
desinfisere



Spiseplassen og toalettene

Hvordan kan du sikre god hygiene på spiseplassen og på toalettene?



Bakterier og virus kan sveve i luften og lande på møbler og lignende

De kan overleve i lengre tid på for eksempel spisebord, vannkran og do-sete

Jevnlig bruk av overflatedesinfeksjon, vil drepe og fjerne bakterier, virus osv.

Overflatedesinfeksjon kommer både som praktiske servietter og i flytende form



Hygienevettreglene

1. Barn og voksne rengjør hendene når de kommer til barnehagen

2. Voksne og barn må kunne vaske hendene riktig

3. Vask alltid hendene etter toalettbesøk og bleieskift (Voksne bør også bruke sprit)

4. Alle rengjør hendene før matlaging og måltid

5. Håndsprit til barn anbefales ved store virusutbrudd og matinntak ute (flytende eller servietter)



Hygienevettreglene

6: Såpedispenser, hånddesinfeksjon og tørkepapir skal være tilgjengelig der det er behov

7. Bruk engangshansker ved kontakt med avføring/blod, vask hender etterpå pga mikrohull i hanskene

8. Oppbevar mat og matpakker i kjøleskap ved maks 4° C

9. Hold syke barn hjemme (48 timer etter siste symptom ved oppkast/diaré)

10. Voksne og barn vasker hendene når man kommer hjem fra barnehagen



Materiell tilpasset barna

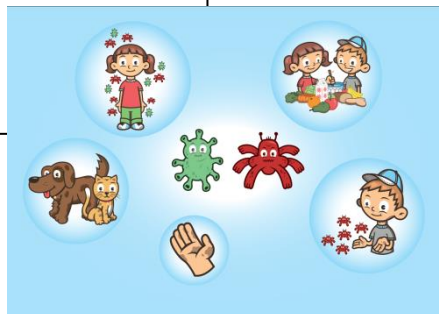
Antibac har laget opplæringsmateriell for både ansatte og barn i barnehagene. Dette har vi gjort i samarbeid med Vera Edel Anthonsen som er en guru innen hygiene i barnehager.

Lettfattelig og underholdene materiell

..møt figurene Hendi og Handy, og bakteriene Smitte og Smusse..

..se forslag til morsomme og lærerike aktiviteter..

Eksempel på bilde fra materialet til barna samlet i en A3 flip-over med tekst på baksiden for å gjøre det enkelt for de voksne å snakke om temaene.



Hvordan vasker vi hendene?

melodi: Mikkell Rev

Først litt vann
såpe på
gni nå så det skummer
skikkelig
rundt fingre ti
Skyll bort alt – så tørketid!
- Nå roper alle jippi!



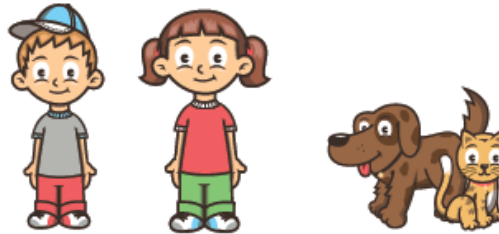
Eventyret om Hendi og Handy som skulle spise favorittmatpakken sin

Det var en gang to søte og små
hender som het Hendi og Handy.



De var som hender flest veldig
flinke til å gjøre alt de trengte
å gjøre i løpet av en dag.

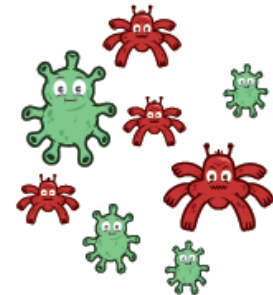
Hendi og Handy hadde alltid mye
å gjøre og traff mange morsomme
leker, dyr og barn.



I tillegg var de glad i å spise.
Aller best likte de
deilig brød med
brunost på.



En dag de satt og spiste
favorittmatpakken sin oppdaget
de noen små bakterier på hendene
sine: Smitte, Smusse og familiene
deres...



Smitte og Smusse var to små aktive krabater som var så små at de ikke var mulig å se med vanlige øyne, men Hendi og Handy hadde spesial-super-syn, og kunne få øye på selv bitte-bitte-små ting, så de fikk øye på Smitte og Smusse. Smitte og Smusse var to små bakterier som levde i huden til Hendi og Handy sammen med familiene sine. Smusse og



familiene hans var snille og gode bakterier som hjalp til å holde Hendi og Handy friske, mens Smitte og familiene hans var rampete og ikke så snille bakterier som kunne gjøre Hendi og Handy syke.



Uff, hva skal vi gjøre nå! utbrøt Hendi og Handy.

Vi vil jo ikke bli syke! Det er jo ikke noe gøy å ligge hjemme slapp, syk og sliten hele dagen mens alle andre leker og har det gøy... De to, gode vennene tenkte så det knakte...



Hvor kommer egentlig bakterier fra? spurte Hendi. De kommer fra alt vi har rundt oss, svarte Handy, noen bakterier lever i huden vår, Smusse er en slik, den er ikke farlig, men passer på at vi holder oss friske.



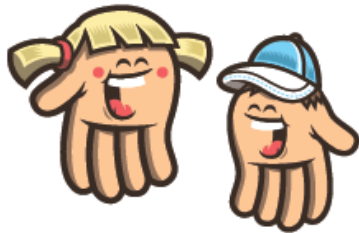
Smitte derimot, kan finnes på doer, på dyr, på leker, på dørhåndtaket og mange, mange andre steder.

Den kommer fra noen som er smittet og bærer med seg bakterien. Den som er smittet kan ha hostet ut bakteriene i luften og da lander de på hender, klær, spisebordet og mange andre steder, og så tar man de med seg videre til alt man rører ved.



Huff! Så skummelt, sa Hendi. Ja, men det må jo være noe vi kan gjøre for at vi ikke skal bli syke, sa Handy.

Hendi tenkte litt på dette så sa hun: Hva om vi vasker hendene, da får vi ikke noen bakterier i munnen og blir syke! Og ikke kan de bli med oss til leker, dørhåndtak og lekekameratene våre heller. Ja, vi må vaske dem bort! Utbrøt de i kor.



De syntes de var en veldig god idé, så de løp rett til vasken for å vaske hendene sine fri for de bitte-bitte små bakteriene.

De sang en liten sang mens de vasket hendene for å være sikre på å vaske hendene riktig:

(mel: Mikkell Rev)

**Først litt vann
såpe på
gni nå så det skummer
skikkelig
rundt fingre ti
Skyll bort alt
– så tørketid!
- Nå roper alle jippi!**



Det var jammen lurt å vaske hendene, så vi fjerner Smitte og Smusse! Sa Hendi. Men vi kan vel ikke vaske hendene hver gang vi har tatt på noe, lurte Handy. Nei, da ville vi jo stå å vaske hendene hele dagen, svarte Hendi.

Det viktigste er å vaske hender når vi har vært på do, lekt ute og før vi skal spise, ble de enige om. Så gikk de tilbake til bordet med rene fine hender og spiste matpakkene sine og smilte og koste seg.



Tilslutt sang de en liten sang:
(mel: Mikkell Rev)

**Rene hender
vil vi ha
da må vi vaske hender
ved dobesøk
og utelek
og alltid før vi spiser,
(vi er jo ikke griser...)**

Oppsummering del 1

Hvordan kan du hindre smitte?

Hendene våre er borti svært mye og blir dermed utsatt for mye smittestoff. Håndhygiene; håndvask eller desinfeksjon, er derfor et effektivt tiltak for å hindre smitte, supplert av gode rutiner i forbindelse med bad, wc, kjøkken og spise plass.

Hvor i barnehagen finner du smittekilder?

Spesielt steder som berøres av mange, feks: toaletter, dørhåndtak, vannkran, leker, lysbryter, spisebord, stelleplass, vaskeklut, telefon, kjøleskaphåndtak.

Når bør vi utføre håndhygiene dvs håndvask eller desinfeksjon?

Etter dobesøk og bleieskift, (også ved bruk av hansker, da de fleste hansker har mikrohull) etter utelek, før og etter kontakt med mat, etter kontakt med dyr og før vi spiser.

Hygienekurs – barnehageansatte

Del 2- Lett fordypning:

- Litt sykdomshistorie
- Hvordan redusere smitte?
- Kort om bakterier
- Kort om virus
- Litt om influensa og omganssyke
- Oppsummering



Sykdomshistorie på 20 sekunder

- ✓ Bakteriene var de første levende organismene på jorden
- ✓ Infeksjonssykdommer har fulgt mennesket helt siden menneskene ble til
- ✓ Mikrober (bakterier, virus osv) har kort levetid og har dermed evne til å utvikle seg langt raskere enn menneskene kan utvikle sitt forsvar mot disse
- ✓ Bedre hygiene og levekår, samt utvikling av medisiner er noen av faktorene som har vært med å redusere forekomsten av sykdom de siste tiårene
- ✓ Uten bakterier ville vi knapt ha overlevd én dag, men av og til kan vi likevel dø av dem



Hvordan kan vi redusere smitte?



Spredning av sykdomsfremkallende mikrober (virus, bakterier ol.) skjer lett via hender, selv ved kortvarig kontakt overføres mikrober fra person til person. Effektiv håndhygiene hindrer smitteoverføring.

Studier fra hygieneprosjekter viser at infeksjoner kan reduseres med opptil 70%.

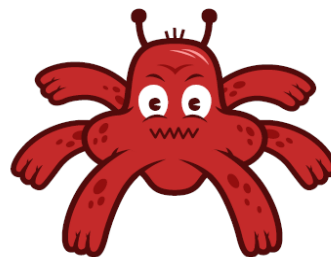
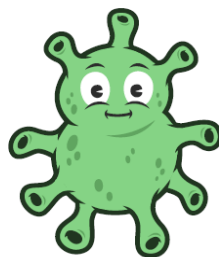
Reduksjon av mikrober skjer raskere ved bruk av alkoholbasert hånddesinfeksjon enn ved bruk av håndvask.

Antibacs hånddesinfeksjon dreper bakterier, ulike virus og sopp.



Bakterier – elsket og hatet

En del bakterier lever til stor nytte for menneskene som en del av normalfloraen vår, på hud eller slimhinner, uten at vi merker noe til dem, mens noen arter kan gi sykdom. De utvikler seg stadig, dermed får vi for eksempel bakterier som er resistente mot antibiotika.



Hvem kom først?
Bakteriene var de første levende organismene på jorden, og mennesket kan ikke leve uten bakteriene.

Rask formering:
Bakterier (og virus) formerer seg raskt, noen så raskt at 1 mikrobe kan bli til over 1 million på 3 ½ time.

Visste du at:
Noen bakterier overlever i vanskelige forhold ved å endre livsform fra aktiv til sovende form – spore. De kan ligge i slik dvale i opptil flere tiår.



Virus

gir blant annet omgangssyke og influensa

Kan ikke leve alene

Virus er avhengige av andre levende celler for å overleve og spre seg, og har ingen kjent positiv funksjon for vertsorganismen (feks: dyr og mennesker)

Virus i barnehagen

De virussykdommene man opplever mest i barnehagen er gjerne omgangssyke, forkjølelse og influensa

Medisiner mot virus?

Virus kan ikke behandles med antibiotika. Det finnes noen antivirale midler som kan brukes mot spesifikke virussykdommer, og noen virussykdommer kan man vaksineres



Virus

gir blant annet omgangssyke og influensa

Omgangssyke – Nei takk!

- Noroviruset er den vanligste årsaken til omgangssyke.
- Dette er et svært smittsomt virus, så lite som 10 virus kan føre til smitte.
- Den vanligste smitteveien er dråpesmitte fra person til person ved oppkast, ettersom det ved oppkast dannes små partikler (aerosoler) som svever i luften og lander på klær, leker, møbler og lignende etter en tid.
- Man er mest smittsom mens man har oppkast og diaré, men også i en kort periode før og et par dager etter tilfriskning.
- Man blir ikke immun mot Norovirus, dermed kan man smittes igjen med samme virus gang på gang.
- Anbefalingen fra Folkehelseinstituttet er at barna holdes hjemme fra barnehagen i 48 timer etter siste oppkast/diaré.



Influensa

- Influsnaviruset forårsaker hvert år epidemier med varierende styrke, vanligvis i tidsrommet november til april.
- Influsnaviruset utvikler seg hele tiden, så vaksinen må tilpasses viruset som kommer inneværende sesong.
- Influensa smitter ved nærdråpe- og kontaktsmitte og gir vanligvis infeksjoner i øvre luftveier, feber, muskelsmerter, hodepine, tørrhoste og slapphet med varighet i ca 7-10 dager.
- Influsnaviruset (samt blant annet flere forkjølelsesvirus) smitter svært lett via hendene.



Oppsummering del 2

Hvor raskt kan bakterier/virus formere seg?

Bakterier og virus formerer seg svært raskt, 1 mikrobe kan formere seg til 1 million på 3 ½ time.

Hvor mange virus skal til for å bli syk av Norovirus (omgangssyke)?

Dette viruset smitter svært lett, eksponering for kun 10 virus kan gi smitte

Hvordan utfører vi riktig vask av hender?

Fukt hendene
Påfør såpe
Gni godt
Skyll i lunkent vann

Bruk engangs tørkepapir, og tørk varsomt for å unngå tørre hender.

Kilder

- Frisk i barnehagen, Kommuneforlaget 2009, Vera Edel Anthonsen
- Statens folkehelseinstitutt:
 - Nasjonal veileder for smittevern
 - Faglige råd fra folkehelseinstituttet: barnehager og smittevern, 2009
 - www.fhi.no
- Mikrober, helse og sykdom, Steen og Degré, Gyldendal Akademisk, 2009
- Barnehageloven og Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. (1995)

