

Rene hænder gi'r  
raske venner



EN LILLE BOG OM HÅNDVASK



## Kære mor og far

**S**undhedsplejersken har i dag været på besøg i Jeres barns klasse. Børnene er blevet undervist i God Håndhygiejne

**V**ed at målrette undervisningen om God Håndhygiejne til børnene i indskolingsafsnittet, håber vi at kunne lære dem at blive bevidste om **HVORNÅR OG HVORFOR** det er hensigtsmæssigt at vaske hænder. Dette skulle gerne resultere i gode vaner i forhold til håndvask, men også give færre sygedage.

**D**ette lille hæfte er til Jer forældre. Vi vil hermed gerne opfordrer Jer til at læse det igennem og tale med Jeres barn om, dets oplevelser i dag

## 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 HOSTEREGEL

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 smittekimen 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'

Venlig hilsen

Den Kommunale Sundhedstjeneste



## 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 det.

Det kunne du ikke vide. For det med at blive smittet sker faktisk helt usynligt. Man bliver smittet gennem noget, der hedder smittekim. De er så bittesmå, at man ikke engang kan se dem gennem et

1



Du er blevet slemt forkølet og kommer til at klø dig i næsen. Her er der smittekim - og vupti, nu har du fået lidt smittekim på fingrene.

2



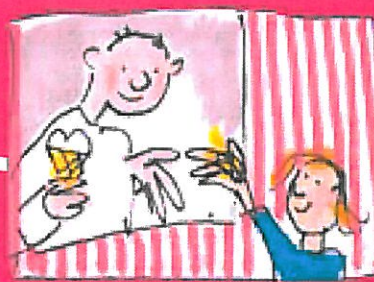
Det ringer på døren. Du løber ud og tager fat i dørhåndtaget med samme hånd - og vupti, nu sidder der også lidt smittekim på håndtaget.

5



Nu er din lillesøster på vej ud efter is. Hun rører ved det samme dørhåndtag - og vupti, får hun smittekim på sin hånd.

6



Da hun står i kiosken og skal betale, fisker hun mønter frem med hånden - og vupti, dér kom smittekimen fra hendes hånd over på pengene. Dem lægger kioskmanden i sit kasseapparat.

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.

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.

3



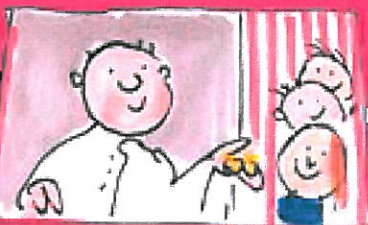
Uden for står din bedste ven. I giver hinanden hånden til goddag – og vupti, er der også kommet lidt smittekim på din vens fingre

4



Din ven får et æble, som han glad guffer i sig - og vupti, er smittekimen fra fingrene kommet videre ind i munden. Nu, hvor smittekimen er kommet ind i kroppen, bliver din bedste ven måske forkølet lige som dig. Men han er ikke den eneste, der kan blive smittet. For kan du huske dørhåndtaget, du tog fat i, da det ringede på? Det kom der jo også smittekim på.

7



Resten af dagen kommer der kunder i hans kiosk, som får nogle af din søsters mønter med smittekim tilbage og lægger dem i lommen.

8



Så uden at nogen opdager det, kan en lille forkølelse faktisk sprede sig til rigtig mange mennesker på kort tid.

## 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 nogle ideer til, hvordan man 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 dørhåndtag, bedste venner, lillesøstre eller andre folks lommer.

# VASK HÆNDER



# 1

Inden du spiser eller laver mad



# 2

Efter at du har været på toilettet  
– også hvis du kun har tisset



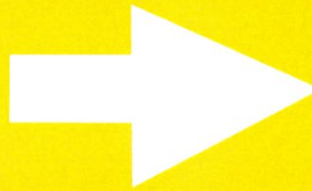
# 3

Efter at du har pudset næse

## Alt hvad hænderne rører ved

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

- På dørhåndtag
- På brugte lommeterklæder
- 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

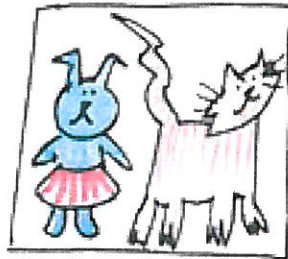
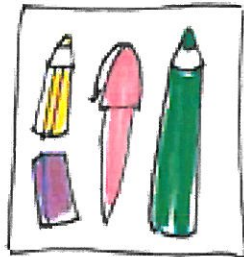
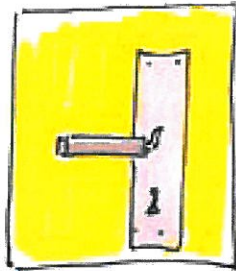


Kan du selv komme i tanke om flere steder, hvor der kan sidde smittekim?

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**.



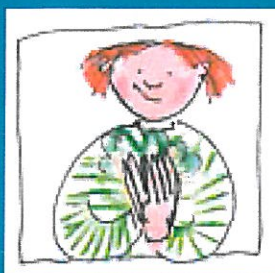




## Sådan bliver du Danmarksmester i håndvask

A. Gør hænderne våde med lunkent vand

B. Brug godt med sæbe og vask hænderne grundigt som du kan se på de 6 tegninger



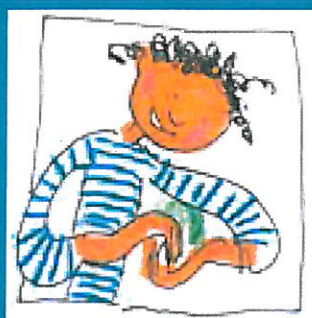
1. Gnid håndfladerne mod hinanden



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



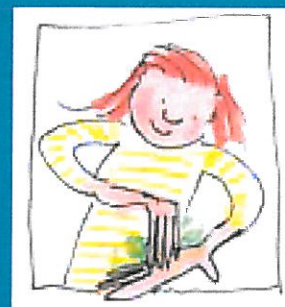
3. Gnub med fingrene ind mellem hinanden



4. Gnub med fingrene kroget ind i hinanden



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 snavs og smittekim under lange negle.

## 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 får man jo smittekim i hånden og kan hurtigt komme til at smitte andre alligevel.

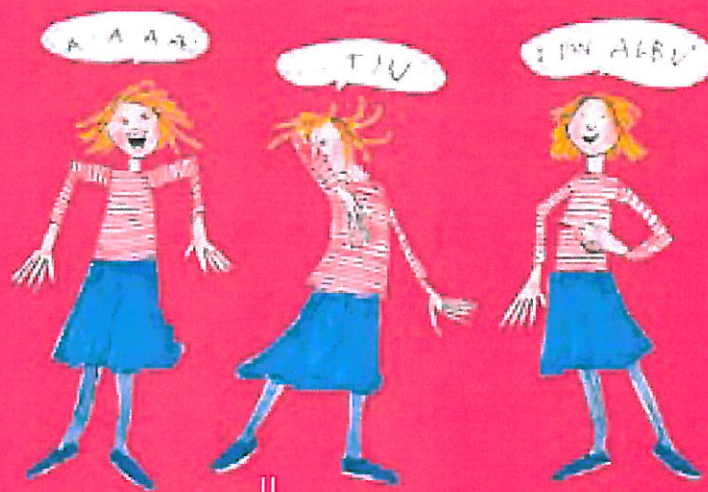
Men der er et andet trick, som er rigtig godt. Vi kalder det albue-tricket. Hør, hvad det går ud på: Når du skal hoste eller nyse, skynder du dig at bøje armen op foran munden og hoste eller nyse lige derind, hvor armen bøjer. Det sted skal du hverken bruge, når du rører ved dørhåndtag, skolemadder eller 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 papirlommetørklæder 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 klassen 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 allesammen.



*Melodi: "Hønsfødter og gulerødder"*

Rene hænder gi'r raske venner  
Og redder dig fra snue  
Skrub 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 hane

*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: "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

*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

