



Inspirera till bra handhygien med lek och enkla metoder

Det går inte att utforska världen utan att smutsa ned händerna. Små händer klappar, petar och känner på allt från kottar till kamrater. I förskolan, där många händer ska hållas rena varje dag, behövs smarta hjälpmedel för att stoppa smittspridning och förbättra hälsan.

Dagarna i förskolan är fulla av aktiviteter och det är en utmaning att hinna med att övervaka och lära ut hygien. Det är lätt att känna sig tjugig när det måste påminnas gång på gång. Därför finns nu paketet Ellas Handtvättsskola med sagobok, aktiviteter och lekfulla hjälpmedel som hjälper till att göra handtvätt lite roligare. Och även lättare att lära och lära ut.

Användbara tips för bättre handhygien

I den här broschyren har vi samlat material som vi hoppas ska inspirera till spännande samtal och roliga lekar med barnen. Med bra handhygien kan vi skapa bättre hälsa i förskolan och friskare dagar för både barn och vuxna.

Här hittar du

1. Fakta om handhygien
2. Tips för en friskare förskola
3. Lekfulla aktiviteter som lär barn att tvätta händerna
4. Hjälpmedel för att lära ut handhygien

Så hämtar du Ellas Handtvättsskola

Materialet beställer du på:
www.tork.se/barn

Har du några frågor kring materialet? Vi berättar gärna mer.
Kontakta oss på: information.tork@sca.com

86 %

tycker att det är viktigt att barnen lär sig god handhygien i förskolan*



*Källa: SCA web-enkät undersökning av 3 121 föräldrar i Europa, Aug-Sept 2013

Vikten av att tvätta händerna

Frånvaro och sjukdom påverkar både individer och samhälle. Men det går att förhindra sjukdomar och smittspridning. Det enklaste sättet är att skapa bra rutiner kring handhygien för både vuxna och barn.

Förskolebarn har i genomsnitt 6–9 infektioner per år och frånvaron på en vanlig förskola ligger på omkring 10 procent. Den stora frånvaron rubbar rutinerna och gör det svårare att planera vardagen på förskolan. För samhället uppstår stora kostnader när föräldrar stannar hemma för att vårda sjuka barn och för individen innebär det ökade utgifter. Med enkla förbättringar i hygien kan dålig hälsa, sjukfrånvaro och antibiotikaanvändning minskas. Det vinner alla på!

Faktorer som bidrar till spridning av infektioner:

- Sjuka barn
- Dålig handhygien
- Textilhanddukar
- Inomhuslek
- Ventilation
- Leksaker
- Antalet avdelningar



34 %

så mycket minskade sjukfrånvaron när hygienrutinerna på en förskola förbättrades, enligt en studie i Danmark*

Så sprids smitta

Risken för att drabbas av infektioner är större för yngre barn i förskolan, jämfört med barn som vistas hemma.

De tre huvudsakliga typerna av smittspridning är:

- Från våra händer till ögon, näsa, mun och öppna sår
- Till andra människor genom direkt hand-till-handkontakt, eller indirekt genom saker man tagit i
- Från händer till livsmedel vid hantering av mat

*Källa: Ladegaard, M., Stage, V. 1999



Goda handhygienvanor för stora och små

De flesta av oss lärde sig tvätta händerna av våra föräldrar. Men många fick inte lära sig att torkningen är minst lika viktig som tvålen och vattnet. Barn som lär sig bra vanor tar med sig dem hem och kan i sin tur lära andra.

Tvätta vid rätt tillfällen

Det är inte bara viktigt att veta hur man ska tvätta händerna, när man ska göra det är precis lika viktigt.

Alla vuxna i förskolan bör tänka på att tvätta händerna:

- När händerna är synligt smutsiga
- Efter blöjbyten
- Efter toalettbesök
- Efter att man hjälpt ett barn att gå på toaletten
- Efter att man varit utomhus
- Innan man äter eller hanterar mat
- När man kommer hem
- När man snutit sig, eller hjälpt ett barn att snyta sig

Barn bör uppmuntras att tvätta händerna:

- När händerna är synligt smutsiga
- Efter toalettbesök
- När de lekt utomhus
- Innan de äter lunch eller mellanmål
- När de kommer hem
- När de har snutit sig
- När de har klappat djur



Appen Ellas Handtvättäventyr ger barn ett skojigt sätt att lära sig hur, när och varför man ska tvätta händerna. Se sidan 11.

Appen är utvecklad för surfplattor och finns att ladda ned gratis på både App Store och Google Play



Glöm inte fruktstunden!
Det är extra viktigt att tvätta händerna innan du äter smörgås, frukt eller mellanmål som du tar i med händerna.

Det räcker inte med en snabb viftning under kranen. Vi rekommenderar att barn tvättar händerna i 20 sekunder. Precis så lång tid som det tar att sjunga Handtvättsången (se sidan 15) eller Blinka lilla stjärna.

Bra handtvätt i fyra steg

1. Skölj händerna med ljummet vatten.
2. Använd flytande tvål eller skumtvål och gnugga händerna ordentligt. Glöm inte tummarna och handlederna.
3. Skölj händerna med rent, ljummet vatten.
4. Torka händerna riktigt torra med pappershandduk.

Enkla tips för bättre hygien i förskolan

Höga handfat och tröga kranar kan göra handtvättande krångligt för den som är liten. Är det enkelt att göra rätt, skapas snart bra vanor.

Tvättstation för barn

- Pappershanddukar för engångsbruk är det mest hygieniska sättet att torka händerna
- En tvålump som bara kräver ett lätt tryck gör det enklare för små barn att själva hantera flytande tvål eller skumtvål
- Se till att tvål och pappershanddukar finns tillgängliga i rätt höjd för barn

På www.tork.se finns anvisningar för bra monteringshöjder för förskolan



Toalett

- Finns det handdukar, tvål och toalettpapper i rätt höjd för barn
- Vikt toalettpapper i ark gör det lättare för små barn att torka sig själva
- En papperskorg i rätt höjd minskar risken för skräp på golvet

Matbord

- Bra rutiner förhindrar infektioner. Alla händer ska tvättas innan måltiden
- Servetter eller hushållspapper gör det enklare för barnen att äta utan kladd och spill

Allmänt

- Vikt toalettpapper eller engångsservetter fungerar bäst för snuviga näsor
- Handdesinfektion kan vara till nytta vid streptokocksmitta



80 %

av föräldrarna behöver påminna sina barn om att de ska tvätta händerna*

Sjung och tvätta händerna i 20 sekunder. Texten är framtagen av HYFS, Hygiensköterska i förskolan.

Handtvättsången **Tvätta, tvätta liten hand**

Melodi: Blinka lilla stjärna

Tvätta, tvätta liten hand
Bort med smuts och bort med sand

Mellan, i och ovanpå
Gnugga tummen, båda två

Tvätta, tvätta liten hand
Bort med smuts och bort med sand

Hälften av de tillfrågade föräldrarna tror att en lekfull inläring kan förbättra barnens handhygien och att förskolepersonalen skulle ha nytta av läro-medel som lär ut på ett roligt sätt.*

*Källa: SCA web-enkät undersökning av 3 121 föräldrar i Europa, Aug-Sept 2013

Ellas Handtvättsskola för barn 2–6 år

Det är en utmaning att hinna med att se till att alla små händer blir rena och att lära ut handhygien i förskolan. Men de förskolor som lyckas förbättra handhygien har mycket att vinna genom att infektionerna blir färre och sjukfrånvaron sjunker.

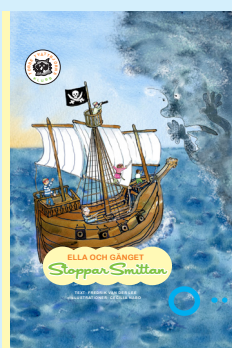
Lekande lätt att lära

Allt går lättare att lära med lek. Vårt förskolepaket uppmuntrar barn att tvätta händerna och gör det lite roligare att göra rätt. Med sagor, spel, klistermärken och diplom blir det lite enklare att påminna om handtvätten och lära ut nya vanor.

“Allt går lättare att lära med lek. Vårt förskolepaket uppmuntrar barn att tvätta händerna och gör det lite roligare att göra rätt.”

Folder – Ellas Handtvättsskola

Här har vi samlat tips och inspiration om hur materialet kan användas för att skapa bättre handhygien i förskolan. Genom att motivera och inspirera, leka och utforska, samt tvätta händerna tillsammans ger du barnen bra vanor.



Ella och gänget stoppar Smittan

En sagobok som handlar om när Ella och hennes kompisar på förskolan Bullerbyn listar ut hur man stoppar den otäcka Smittan. Läs sagan, studera och prata om bilderna och sjung Handtvättsången som ni hittar i slutet av boken.

Sagobok och aktivitetsmaterial beställer du på www.tork.se/barn

Ella affisch med klistermärken

En tålig och färgstark affisch med smarta klistermärken som inte fastnar permanent utan kan användas gång på gång. Låt barnen fundera över i vilka situationer händerna bör tvättas och välja rätt märken att fästa på affischen.



Ellas Handtvättäventyr – App

Ett kul spel, helt utan text, där barnen kan låta Ella och hennes vänner smutsa ned sig ordentligt. Sedan är det dags att tvätta händerna enligt konstens alla regler, för att komma vidare. Spelet är faktagranskat av Smittskydd i Västra Götaland och kräver inga instruktioner. Med en mix av spel och pedagogik påminner appen barn om att tvätta händerna på rätt sätt och inspirerar till goda vanor.

Diplom

När man har lärt sig något nytt ska man förstås få diplom! Låt barnen öva på de fyra stegen för handtvätt och belöna gruppen av nya små hygienstjärnor när rutinen sitter.



Appen är utvecklad för surfplattor och finns att ladda ned gratis på både App Store och Google Play



Lägre frånvaro i förskolan med HYFS

Sedan 2006 har Marianne Bengtsson besökt förskolor för att ge råd kring hygien. Som den drivande kraften inom projektet HYFS, Hygiensjuksköterska i Förskolan, vet hon det mesta om hälsotillståndet i Göteborgs förskolor.

Hur ser kunskapen om hygien och smittspridning ut idag?

Personalen på dagens förskolor har goda kunskaper om hygien. Sedan vi startade HYFS ser vi att hygienombuden informerar ny personal och sprider kunskapen vidare.

Vilka är de största utmaningarna för förskolepersonalen?

Tiden. Att få timmarna att räcka till allt som ska göras under dagen är inte så enkelt. Samtidigt finns det en stor vilja till förbättringar. Vissa förskolor har en sjukfrånvaro på nästan 20 procent året runt och det stör förstås verksamheten för både barn och vuxna.

En internationell undersökning visar att 86 procent av föräldrar tycker att det är viktigt att barn lär sig god handhygien i förskolan.

Vad kan man göra för att underlätta för personalen att klara det?

Pedagoger och personal gör ett fantastiskt arbete, men allt ansvar kan inte läggas på dem. Hygien är så viktigt att det borde lyftas upp på ledningsnivå. Vi behöver prioritera för att förbättra hälsan i förskolan. Med bra planering kan vi bygga in god hygien. Mindre barngrupper och praktiska lokaler där hygienutrymmen planerats för verksamheten skulle göra arbetet lättare. Om toaletter och handfat är i rätt storlek och barnen enkelt kan ta tvål och pappershanddukar själva, kan även små barn lära sig bra rutiner.

Du har varit involverad i HYFS sedan starten. Berätta lite mer om detta.

Initiativet kom från Smittskydd Västra Götaland. Förskolorna hade tidigare inte haft någonstans att vända sig med frågor om hygien och smittspridning, och en kartläggning av förskolorna visade att det fanns stora brister. Idag följer vi 7000-8000 förskolebarn i Göteborg och har kontroll på deras sjukfrånvaro. Det är otroligt värdefullt. Nu har vi tillgång till fakta som aldrig funnits samlade tidigare. Det finns fortfarande mycket vi inte vet om hälsan i förskolan, men nu kan vi ställa rätt frågor.

Vilka resultat går att se idag?

Den totala sjukfrånvaron ligger på ungefär samma nivå som tidigare, men när vi jämför olika stadsdelar kan vi se skillnader. Vi jämförde sju stadsdelar som tog del av HYFS-programmet redan 2007, med stadsdelar som ännu inte varit med i projektet och tittade på perioden februari – december 2008. Då upptäckte vi att barnen i de stadsdelar som tagit del av HYFS var friskare än de som fick HYFS-genomgång först 2009.

Att vi inte ser några långsiktiga förändringar av frånvaron kan bero på att mycket har förändrats i förskolan under åren 2007-2012. Barngrupperna har t.ex. vuxit med ett barn och ettåringarna i förskolan har blivit fler än tidigare.

”Hygien är så viktigt att det borde lyftas upp på ledningsnivå.”

Vad har du för tips om handhygien till förskolepersonal och barn?

Gör det enkelt för barnen att göra rätt. Avsätt tid för arbetet med hygien. Vi arbetar ständigt med att ta fram nytt pedagogiskt material som kan användas i arbetet. Tillsammans med SCA och pedagoger utvecklar vi redskap för temadagar, samlingar och samtal med lek och allvar.

Hur ser du på framtiden gällande hygien i förskolan?

Det har redan hänt mycket och vårt arbete har fått stort genomslag. HYFS nämns ofta som ett gott exempel och flera regioner är intresserade av att starta egna projekt. Jag hoppas också att den kunskap vi samlat på oss ska användas, till exempel vid planeringen av hygienutrymmen på nya förskolor.

Visste du detta om handhygien?

Virus och bakterier

Vi blir sjuka när virus och bakterier attackerar kroppens celler. Virus förökar sig i levande celler, orsakar mer än 70 procent av alla infektioner och påverkas inte av antibiotika. Bakterier förökar sig genom delning och trivs i fuktiga miljöer där temperaturen ligger mellan 15 och 40 grader. En del virus och bakterier överlever i timmar på händer och föremål. Med noggrann handhygien kan dock de flesta avlägsnas. Tvål, vatten och engångshanddukar räcker långt. Handdesinfektion kan dock vara bra vid särskilda tillfällen, som vid utbrott av streptokocker.

Torka bort bakterierna

När man tvättar händerna, har många ovanan att bara snabbt skölja av sina händer, skaka av dropparna och sedan gå därifrån. Den metoden låter många bakterier stanna kvar på händerna. Det är med avtorkningen som bakterier och virus mekaniskt tas bort.

Använder man flytande tvål eller skumtvål försvinner en stor del av bakterierna. Genom att sedan torka händerna ordentligt med pappershanddukar försvinner ännu fler bakterier och virus. Barn som tidigt lär sig den goda vanan, fortsätter ofta att göra rätt även när de växer upp.

Papper istället för textil

Textilhanddukar ger inte alls samma goda resultat som engångshanddukar av papper. Både bakterier och virus överlever lång tid på fuktiga handdukar och överförs sedan till nästa användare.

Visste du att...*

- 16% glömmer att tvätta fingertopparna
- 24% glömmer att tvätta naglarna
- 26% glömmer att tvätta handflatan
- 28% glömmer att tvätta baksidan av handen
- 56% glömmer att tvätta tummen
- 89% glömmer att tvätta handleden



“Textilhanddukar ger inte alls samma goda resultat som engångshanddukar av papper.”

*Källa: Hygien i vårdarbete. Jørn Stordalen (Studentlitteratur), 1999

