

## Så här tvättar du händerna



Man ska tvätta händerna i minst 15 sekunder. Det är ungefär lika lång tid som det tar att sjunga den här sången.

### Handtvättssången

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!

## Tvätta, tvätta liten hand...

En vägledning till föräldrar  
om god handhygien

## Smitta i förskolan

Smittskydd Västra Götaland - Hygiensjuk-sköterska i förskolan (Hyfs) och kommunerna i Västra Götaland samarbetar med att minska antalet infektionstillfällen hos barnen genom att öka kunskapen om infektioner, smittspridning och hygien i förskolan.

I förskolan är många människor tillsammans varje dag och risken att sprida smittsamma sjukdomar är därför stor. Flera internationella studier har visat att goda hygienrutiner kan minska sjukligheten bland förskolebarn med 20–30 %.

Personalen i förskolan får utbildning i hygien, smitta och hur smittspridning kan begränsas. Fokus ligger på handhygienens betydelse eftersom vi vet att händerna är de största smittspridarna.

En förutsättning för att hygienarbetet på förskolan ska fungera är ett bra samarbete mellan hem och förskola. Det är viktigt att barnen redan i småbarnsåldern lär sig goda hygienvanor. Barnen lär sig god handhygien genom att iaktta hur och när vuxna tvättar händerna. Om ni föräldrar stöttar barnen i att ha en god handhygien även i hemmet, så kan vi tillsammans minska smittspridning och sjukdom och därmed även minska antibiotikaförbrukningen hos barn i förskoleåldern.

## Så smittas vi

Vanliga infektioner i förskoleåldern är förkylning, magsjuka, ögoninfektion, halsfluss och svinkoppor (impetigo). Infektioner är oftast orsakade av virus. Då hjälper inte antibiotika, utan infektionen läker ut av sig själv. Men ibland kan en bakterieinfektion tillstå som behöver behandlas.

Smittan, som kan komma ifrån saliv, snuva, avföring, kräkning eller vätskande sår sprids via våra händer och genom kontakt med förorenade föremål som till exempel handdukar, leksaker och handtag. Vissa smittämnen kan överleva länge på sådana ytor, från några timmar till flera månader.

Mer information finns att läsa på Smittskydd Västra Götaland och Hyfs hemsida: [www.vgregion.se/hyfs](http://www.vgregion.se/hyfs)

## Hygienråd som förebygger smittspridning

Med en god hygien kan smittvägarna brytas. Att tvätta händerna noggrant med flytande tvål och vatten är en viktig åtgärd för att förhindra att smittan sprids vidare. Handtvätt för barn och vuxna rekommenderas:

- > före alla måltider, även mellanmål
- > efter toalettbesök
- > efter blöjbyte
- > efter att ha snutit näsan
- > när händerna är smutsiga

Lär barnen att hosta och nysa i armvecket. Använd engångsnäsduk när näsor ska snytas. Håll naglarna kortklippta eftersom smuts och bakterier lätt samlar sig där. Byt och eller koka barnets napp och tvätta snuttefilten regelbundet. Om leksaker tas med till förskolan ska de vara rena (gäller speciellt textilleksaker).

Om barnets kläder har förorenats med avföring eller kräkning på förskolan läggs de direkt i en plastpåse för tvätt i hemmet. Virus kan överleva länge i textilier. Bakterier kan till och med föröka sig i fuktiga textilier, särskilt om det finns matrester och annan smuts på dem. I infektionstider bör man därför tänka på att byta till rena kläder varje dag på förskolan.