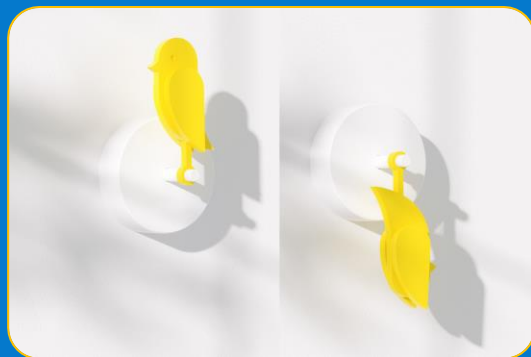


Sæt spot på
udluftning
på DIN arbejdsplads



Book en Birdie

2384 1746

Hygiejneugen er tilbage

- sæt **X** i uge 38

Temaet er: **Udluftning**

Dagens
Hygiejnemail

Udluftning
er også hygiejne

Tip en 13'er
- for medarbejdere

Bliv klog på udluftning
og deltag i konkurrencen om
biografbilletter

...find små
hints i mails
og på
plakater

Er din viden om
udluftning
flyvefærdig?

Vi glæder os til at modtage
dit svar

Klar til
virussæsonen?

Book et
sparringsbesøg

2384 1746

Sæt spot på
håndhygiejne

Book en
UV-lyskasse

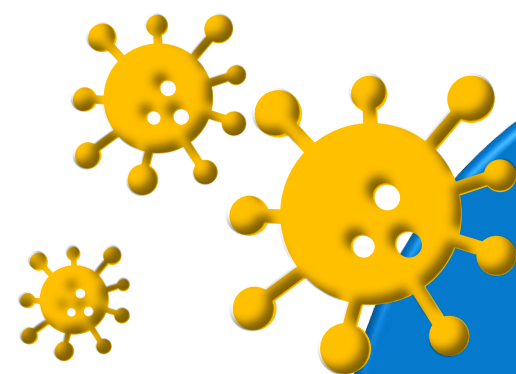
2384 1746

Kære medarbejder i Randers Kommune.

Velkommen til Hygiejneugen 2024 med temaet:

"Udluftning – det er også en slags hygiejne"

- Vi sætter spot på udluftning, der går hånd i hånd med både smitteforebyggelse og et renere og friskere indeklima.



Følg Sundhedsstyrelsens
smitteforebyggende råd:

Luft ud med gennemtræk i
5 minutter
mindst **2** gange om dagen.



Er I mange personer samlet indendørs?
- luft ud oftere

Sidegevinst:

Bedre
indeklima

Følg med i ugens daglige hygiejnemails og deltag i vores konkurrence

Vi sætter spot på forskellige temaer i løbet af ugen som fx:

- Kickstart hjernen
- Udluftning hele året (med fare for at komme i julestemning)
- "Timing is everything"
- Hensynsfuld udluftning



RANDERS

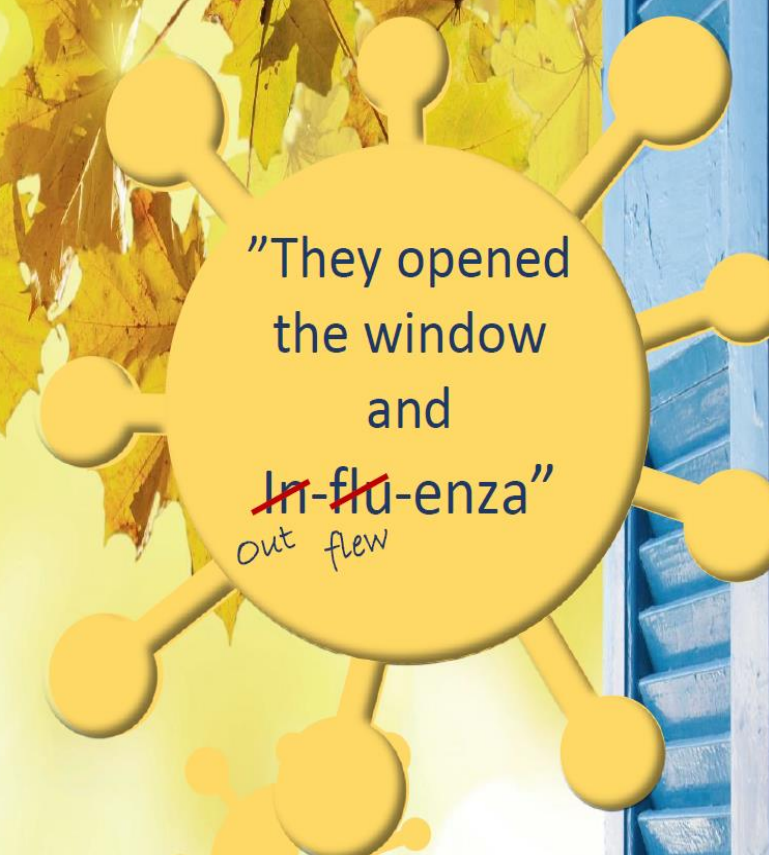
Glæd dig til
Tip en 13'er

Den kommer i morgen ☺

Hold øje med hints



hver dag



"They opened
the window
and
~~In-flu~~-enza"
Out flew

Udluftningens mange effekter: Win(d) - Win(d) og for godt til at lade være ☺



Mindre smitte

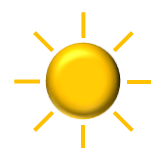
Udluftning udtønder virusmængden i luften: mindre virus = mindre smitterisiko.



Kickstart af hjernen

Frisk luft giver bedre koncentration og præstationsevne

Frisk luft forebygger hovedpine og træthed



Bedre indeklima (= mere hjerne-guf)

Udluftning mindsker affalds- og duftstoffer i luften – sved, prutter, ånde og sure tæer...

Udluftning mindsker generende kemi i luften – fra elektronik, inventar og parfume

Udluftning mindsker risikoen for fugt og skimmel

Et lille fif-trick:

Luft ud, inden du svarer
- det kickstarter hjernen ☺

Vind biografbilletter

Deltag ved at benytte
konkurrencelinket
nederst i mailen

1 lod per person
1. lod tæller
Svarfrist: fredag 20/9

God fornøjelse ☺



Udluftning hele året

Men det er jo piv-koldt om vinteren!!!

Ja, det er koldt om vinteren, og derfor ser man også, at udluftningsfrekvensen falder på den tid af året

- gevinsterne ved udluftning er imidlertid ikke mindre om vinteren – tværtimod!

Så hold fanen højt!



Det er ikke ny viden, at udluftning har betydning for smitteforebyggelse. Allerede under "Den spanske Syge" (1918-20) rådede Sundhedsstyrelsen til udluftning - Og efterår og vintertid *er* bare lig med virustid.

- det gør det imidlertid ikke mindre koldt!!!!...

Luft ud med mindst muligt varmetab:

- Luft ud kort (max 5 minutter) - men effektivt (gennemtræk)
- Lad ikke vinduet stå på klem - det kan give en følelse af træk og er ikke så effektivt.

Spar på energien:

- Sluk for radiatoren imens - hvis det er muligt

Længere tids udluftning afkøler vægge og inventar - og kræver mere energi til genopvarmning

Vidste du at Kolde vægge kan give en følelse af træk?

"I regn og slud, i sne og frost..."



...skal luften ind - det gør os godt

Ud med al virus! Og ud med al fugten! - også når der er frost"

Timing is everything

Hvornår er det bedst at lufte ud? – det kommer an på....

Skal andre bruge
mødelokalet
efter dig?

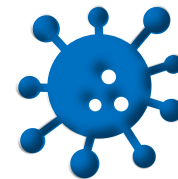
Til inspiration:



Sørg for at kollegerne
træffer beslutninger med et
friskt hoved

- Luft ud inden
du forlader lokalet

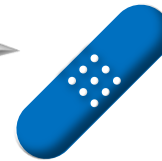
Længerevarende opgaver
hos en borger med
luftvejsinfektion?



Udluftning lige inden besøget
vil være perfekt

- og Florence Nightingale
ville samtidig være stolt ☺

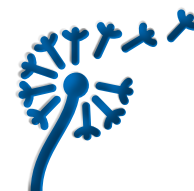
Har du opgaver, som kræver
at støvet har lagt sig?
– fx sårpleje



Vent 10-15 minutter
efter udluftning

– eller luft først ud efter
endt opgave

Har du eller din kollega
pollenallergi?
– den er svær!



Morgendug og sommerregn
mindsker pollen i luften

– benyt endelig muligheden

Hjemmebesøg
hos en borger
der ryger?



Røgfrit arbejdsmiljø*:

Bed borgeren om ikke at ryge
en ½ time før du kommer
– og bed samtidig om, at der er luftet
grundigt ud



*Arbejdsmiljøhåndbogen
- rygepolitik



Hensynsfuld udluftning – aftalernes kunst

Der er mange forskellige hensyn at tage, men vi ved kun hvad der skal tages hensyn til, hvis vi taler om det – og hvem ved... måske ligger løsningerne lige for...



RANDERS

