

Hygiejnemails 2022

Dag 1

Kære medarbejder i Randers Kommune.

Hygiejneorganisationen byder dig velkommen til Hygiejneugen 2022 med temaet: "Forebyggelse i hverdagen".

Vi sætter fokus bredt på hygiejne – dog med de fem gode hygiejneråd som **den røde tråd**.

De fem hygiejneråd kan nemlig SÅ meget mere end at forebygge corona.

I løbet af ugen får du mulighed for at vinde biografbilletter i [ÅRETS HYGIEJNEQUIZ – er du en haj til hygiejne?](#)

Du kan også printe vedhæftede fil, udfylde, scanne og sende skemaet til mail: hygiejneevents@randers.dk

MEN VENT: Du har KUN ét lod i quizen; det vil sige, kommer der mere end én besvarelse fra samme, person gælder kun den første.

Og det kan være, du bliver klogere i løbet af ugen ...



Seneste svar dato er fredag d. 23. september 2022.

På vegne af Randers Kommunes Hygiejneorganisation

Venlig hilsen

Nynne Toftgaard

Tværgående Hygiejnesygeplejerske

Randers Kommune
Sundhed og ældre sekretariat
Laksetorvet
8900 Randers C

Dag 2

Kære medarbejder.

Vidste du, at ...

... et nys kan række over 5 meter?

***Og at man indånder
ca. 10.000 liter luft i døgnet?***

Et forkølet nys sender en sky af virus afsted – brems hvad du kan ved at nyse i ærmet.

Der skal heldigvis en vis mængde virus til at skabe sygdom, så jo oftere luften skiftes, og virus "fortyndes", jo mindre risiko for smitte. Som sidegevinst sænkes luftfugtigheden, og det medvirker til forebyggelse af skimmel.

Gode udluftningsvaner:

- Luft ud flere gange dagligt med 5-10 min. gennemtræk
- Brug emhætten i forbindelse med madlavning og luft ud efter madlavningen
- Luft ud efter badning

På vegne af Hygiejneorganisationen

Venlig hilsen

Nynne Toftgaard

Tværgående Hygiejnesygeplejerske

Randers Kommune
Sundhed og ældre sekretariat
Laksetorvet
8900 Randers C

Dag 3

Kære medarbejder.

Vidste du, at ...

**... 7 ud af 10 vasker hænder
efter toiletbesøg.**

**Og at 1 afføringsbakterie kan blive
til 1.000.000 i løbet af 7 timer?**

Hænderne kommer i berøring med meget i løbet af en dag, og hver gang vi rører ved noget, afsætter vi lidt og samler noget andet op, som ikke er synligt for vores øje.

Mange bliver hvert år smittet med fx Roskildesyge på denne måde – eller ved at spise mad, der er håndteret af urene hænder.

Gode håndhygiejnevener:

- Vask altid hænder efter toiletbesøg.
- Vask altid hænder før madlavning, og inden du spiser.
- Vask hænder, når de er synligt snavsede.

Sådan sørger du for god håndhygiejne:

- Bearbejd hænderne med sæbe i 15 sekunder, inden sæben skylles af.
- Har du ingen adgang til vand og sæbe, så er håndsprit ofte et godt alternativ. Gnid hænderne med sprit i 30 sekunder, men vær klar over, at sprit ikke er effektivt mod Roskildesyge – det er vand og sæbe derimod.

På vegne af Hygiejneorganisationen

Venlig hilsen

Nynne Toftgaard

Tværgående Hygiejnesygeplejerske

Randers Kommune
Sundhed og ældre sekretariat
Laksetorvet
8900 Randers C

Vidste du, at ...

... nogle typer virus og bakterier kan overleve på overflader i 14 dage?

Heldigvis er almindelig rengøring oftest nok til at holde bakterier og virus stangen blandt raske og rørige mennesker – og i kombination med god håndhygiejne, når man rigtigt langt.

Du kan gøre en stor forskel ved at have særlig fokus på "kontaktpunkter" – dvs. flader, som mange rører ved.

Gør rent med vand og sæbe og gem desinfektionsmidler (fx sprit og rodalon) til særlige lejligheder eller særlige opgaver.

Eksempler på kontaktpunkter:

- Dørhåndtag og stikkontakter
- Mobiler og tastaturer
- Toiletknopper og vandhaner

På vegne af Hygiejneorganisationen

Venlig hilsen

Nynne Toftgaard

Tværgående Hygiejnesygeplejerske

Randers Kommune
Sundhed og ældre sekretariat
Laksetorvet
8900 Randers C

Vidste du, at ...

Det er stadig "in " at holde afstand

Det er naturstridigt at bede sociale væsener holde afstand – men nogle gange giver det faktisk stadig god mening. Der er **ingen** nationalt bestemte restriktioner nu – **men** :

- Er du lidt småsløj?
- Har du en let efterårsforkølelse og hoster lidt?
- Føler du dig lidt småforkvalmet og "snurrer" maven lidt?

Så er det måske en god idé, at du holder lidt afstand til andre, så du ikke kommer til at smitte med noget. **Så har du gjort, hvad du kan for at gøre en forskel for andre.**

Har du lært noget nyt? Så kast dig ind i kampen om en biograftur med [ÅRETS HYGIEJNEQUIZ – er du en haj til hygiejne](#)

225 af dine kolleger rundt om i kommunen har allerede svaret – skal de virkelig løbe med præmien?

Tak for jeres opmærksomhed og tag endelig fat i os, hvis I har brug for hjælp og gode råd om hygiejne.

Venlig hilsen

Nynne Toftgaard

Tværgående Hygiejnesygeplejerske

Randers Kommune
Sundhed og ældre sekretariat
Laksetorvet
8900 Randers C