



Hygiejneugen i Dagtilbudsområdet, Randers Kommune

Vi sætter fokus på gode hygiejnevener

Kære forælder

Vi er med i Hygiejneugen i uge 38. Vi vil åbne "Hygiejekufferten" og se, hvad den gemmer på af gode historier, sange, snakke og spil – vi skal blandt andet møde Bamsevens nye ven i Randers Kommune: Bimmer den Gode Bakterie.



Bimmer – det' mig!

Hvorfor:

Der er god hjælp at hente mod snotnæser, maveonde og sygedage ved, at børn lærer at vaske hænder rigtigt og på de rigtige tidspunkter.

Undersøgelser viser, at sygefraværet hos børn kan mindskes med ca. 1/3, når der er fokus på håndhygiejne. Det er vigtigt for det enkelte barns trivsel – og som sidegevinst skal familien bruge færre kræfter på at få hverdagen til at hænge sammen ved sygdom.

"De gode hygiejnevener" med god håndhygiejne, god hoste/nyse-adfærd og udluftning virker – og de hjælper mod mange slags smitsomme sygdomme.

Det er derfor vigtigt at børn lærer gode hygiejnevener fra de er helt små – og lige så vigtigt, at de bliver støttet i at holde fast, indtil vanerne bliver en helt naturlig del af deres hverdag. Både du som forælder og personalet i institutionen er vigtige guider og rollemodeller for denne læring hos dit barn.

Du kan som forælder være med til at bakke op om Hygiejneugen ved at tale med dit barn om de gode hygiejnevener og øve dem derhjemme – som hjælp til dette har vi sammensat syv tips til, hvordan du konkret kan gribe det an; læs mere på næste side.

Med venlig hilsen

Hygiejneugen i Dagtilbudsområdet, Randers Kommune

Hvad er Hygiejneugen?

Hygiejneugen er en tilbagevendende nordisk event, der hvert år i uge 38 sætter ekstra fokus på forebyggelse gennem god hygiejne.

Randers Kommune arbejder med forebyggende hygiejne hele året på alle områder. Alligevel deltager vi også i Hygiejneugen, fordi den ligger på et fantastisk godt tidspunkt inden efteråret/vinteren igen sætter ind med forkølelser, influenza og omgangssyge.

Vi bruger Hygiejneugen som en god reminder om løbende at holde fast i de gode hygiejnevener.





De 7 tips:

1) **Allervigtigst: Tal med dit barn om, at man ikke skal være bange for bakterier og virus**



Vi har rigtig mange gode bakterier på kroppen. De hjælper kroppen med at fungere godt og holde sig rask. På samme måde findes mange gode virus, som er med til at skabe liv overalt på jorden. Så er der selvfølgelig de irriterende bakterier og virus – fx dem, der kan gøre os forkølede og give opkastsyge. Dit barn kan, ved at vaske hænder på de rigtige tidspunkter, hjælpe de gode bakterier ved at vaske de irriterende bakterier væk - så man ikke så nemt bliver forkølet eller får opkastsyge.

2) **Hjælp dit barn med at vaske hænder på de rigtige tidspunkter**

Det er vigtigt at hænderne bliver vasket på de rigtige tidspunkter – ikke for meget og ikke for lidt.

Det er en god idé at vaske hænder:

- Når man har været udenfor at lege
- Før man skal spise – og hvis man hjælper med at lave mad
- Efter toiletbesøg
- Efter nys/host i hånden og efter næsepudsning
- Når hænderne er synligt snavsede

3) **Vis dit barn vejen**

Børn spejler sig i deres forældre. De vil helt sikkert også lægge mærke til, hvornår og hvordan du vasker hænder. Vær med til at vise dit barn vejen som en helt naturlig del af hverdagen.

4) **Syng Bamsevens vaske-hænder-sang sammen med dit barn**

<https://www.friformobberi.dk/materialer/bamsevens-vaske-haender-sang/>



5) **Brug samlet 1 minut på at vaske og tørre hænderne godt**

- Skyl hænderne grundigt med vand - sæbe på tør hud udtørre huden
- Gnub hænderne med sæbe over det hele. Det tager ca. 15-20 sekunder – følg gerne Bamsevens vejledning i Bamsevens Vaske-hænder-sang (gnubbe-delen)
- Brug god tid til at skylle al sæben af - sæberester på huden udtørre og irriterer huden
- Brug god tid til at tørre hænderne helt tørre

6) **Lær dit barn at pudse næse i en éngangsserviet**

Jo mindre barnet er, jo sværere er teknikken til næsepudsning, men øvelse gør mester.

- Vis dit barn, hvordan servietten foldes ud
- Bed dit barn tage en stor indånding og derefter lukke munden
- Fold servietten om næsen
- Bed dit barn blæse hårdt ud med næsen, mens munden er lukket
- Fold servietten sammen og smid den direkte i skraldespanden
- Vask hænder med det samme – og lad dit barn gøre det sammen med dig

7) **Lad dit barn være med til at lufte ud**

Nogle virus kan hænge i luften i lang tid. Udluftning med gennemtræk er med til at "fortynde" virusmængden og nedsætte risikoen for smitte.

- Luk vinduer og døre op på tværs af boligen, så der er gennemtræk
- Luft ud i 5 minutter mindst 2 gange om dagen