

# Gør god hygiejne til Ren Rutine

Fakta og råd om god hygiejne på skoler



Sådan gør I de 5 hygiejneråd til



# Undgå smitte på skolen

– inspiration til forebyggelse af smitsomme sygdomme

## Læsevejledning

Kære lærer og pædagogisk personale i grundskolen.

Under epidemien med COVID-19 har vi haft færre smitsomme sygdomme, som fx influenza og forkølelse. Det skyldes bl.a., at vi er blevet bedre til hygiejne. Epidemien har tydeligt vist, at vores adfærd betyder meget for spredning af smitte og sygdom.

På de næste sider kan I læse om hvilke gode hygiejnerutiner, I med fordel kan holde fast i, så I kan mindske smitte med både coronavirus og andre sygdomme. Materialet kan også være en hjælp til at starte en dialog med både elever og forældre om, hvordan god hygiejne bliver Ren Rutine.

Ud over dette inspirationsmateriale får I også en række plakater, pjecer mv., som I kan vælge at benytte, når I skal skabe rene rutiner.

- En pjece til forældre med gode råd og fakta om god hygiejne.
- En samling af vaske-hænder sange. Du kan læse mere om det på side 4.
- En samling af plakater, som kan hjælpe med at skabe gode rutiner:
  - [Plakat 1](#) - liste over nogle af de mest udbredte sygdomme, som god hygiejne forebygger
  - [Plakat 2](#) - håndvaskplakat: En visuel og intuitiv guide til at vaske hænder korrekt
  - [Plakat 3](#) - en påmindelse om at blive hjemme ved sygdom samt liste med symptomer på smitsom sygdom
  - [Plakat 4](#) - Sundhedsstyrelsens 5 hygiejneråd samlet på én plakat
  - [Plakat 5](#), [Plakat 6](#), [Plakat 7](#), [Plakat 8](#) og [Plakat 9](#) - kreative illustrationer af de enkelte råd

Sundhedsstyrelsen har udarbejdet en række andre materialer om hygiejne i skoler og dagsinstitutioner, som du kan finde her:

<https://www.sst.dk/da/Viden/Smitsomme-sygdomme/Infektionshygiejne/Hygiejne-og-miljoe-i-dag-tilbud>.

Der findes også undervisningsforløb om hygiejne og smitsomme sygdomme, som I frit kan bruge i undervisningen. Find dem her:

<https://coronapaaskemaet.alinea.dk>

[https://www.e-bug.eu/dk\\_home.aspx?cc=dk&ss=1&t=Velkommen%20til%20e-Bug!](https://www.e-bug.eu/dk_home.aspx?cc=dk&ss=1&t=Velkommen%20til%20e-Bug!)

Vi håber, at du får glæde af inspirationsmaterialet, og har lyst til at gøre god hygiejne til Ren Rutine.

# Sundhedsstyrelsens 5 hygiejneråd



1. Bliv hjemme, hvis du er syg eller har symptomer på sygdom



2. Vask hænder tit, eller brug håndsprit



3. Gør rent, særligt overflader som mange rører ved



4. Luft ud og skab gennemtræk



5. Host og nys i ærmet





# 1. Bliv hjemme, hvis du er syg eller har symptomer på sygdom

Både COVID-19 og andre smitsomme sygdomme som forkølelse, influenza og diarrésygdomme kan let smitte andre. Derfor er det vigtigt, at vi passer på hinanden ved at blive hjemme, når vi er syge.

## Inspiration til at få taget snakken om at blive hjemme ved sygdom og symptomer

- Tal med elever og forældre om, at man passer på hinanden ved at blive hjemme ved symptomer på sygdom.
- Hæng [plakat 3](#) op med typiske tegn på smitsom sygdom, der betyder, at man skal blive hjemme. Plakaten kan også videreformidles til forældre, fx på Aula, og bruges som udgangspunkt for en snak med forældre.
- Hæng [plakat 5](#) op, som fortæller om gevinsterne ved at blive hjemme ved sygdom.



## 2. Vask dine hænder tit, eller brug håndsprit

Det er vigtigt, at både elever og personale vasker hænder efter toiletbesøg, før og efter håndtering af madvarer, efter at have pudset næse – og selvfølgelig når hænderne er synligt snavsede. Derudover er det en god idé, at alle vasker hænder, når de kommer i skole, eller før de går hjemmefra.

Hånddesinfektion, fx håndsprit kan bruges, hvis der ikke er mulighed for håndvask. Det anbefales dog, at især de yngre elever først og fremmest lærer gode rutiner for håndvask.

I nogle situationer kan hånddesinfektion, herunder håndsprit ikke erstatte vand og sæbe. I forbindelse med toiletbesøg, inden madlavning eller spisning og ved synligt snavsede hænder, bør både børn og voksne altid vaske hænder med vand og sæbe. Hånddesinfektion kan ikke rengøre hænderne i de situationer.

Det er også en god idé at skabe faste rutiner for håndvask, så eleverne altid ved, hvornår de skal vaske hænder.



## Inspiration til gode rutiner for rene hænder

- Håndvask kan fx gøres synligt i dagsprogrammet, som man hænger op i klassen - særligt for de små klasser.
- Håndvaskerutinen kan (især for de mindste) kobles sammen med en aktivitet, der netop varer 1 minut. Et godt forslag er at synge, fløjte eller nynne en sang, der varer 1 minut, imens der vaskes hænder. I kan finde sangene her: [https://www.youtube.com/results?search\\_query=sundhedsstyrelsen+vaske+hænder](https://www.youtube.com/results?search_query=sundhedsstyrelsen+vaske+hænder)
- Lad de mindre elever tegne tegninger, der relaterer til sangen. Det kan fungere som en påmindelse om at synge sangen, mens man vasker hænder ved vasken.
- Snak med eleverne om hvordan man vasker hænder korrekt, se evt en video i klassen og øv jer sammen. Find film her: [https://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV\\_NI](https://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV_NI)
- Snak med eleverne om, hvorvidt der er andre praktiske barrierer, der afholder dem fra at have god håndhygiejne, og hvad der kan gøres for at løse det. Fx:
  - Opstår der kø ved håndvasken, så alle ikke kan komme til, kan klassen måske vaske hænder i hold.
  - Lugter sæben dårligt, så eleverne ikke vil bruge den, kan man undersøge, om produkterne kan skiftes ud.
  - Mange elever fortæller, at ulækre eller snavsede toiletter afholder dem fra at gå ud og vaske hænder. Sørg for, at eleverne ved, hvem de skal give besked om ulækre toiletter.
- Hæng handlingsanvisende plakater på relevante placeringer, som fx toilet, håndvask osv. Du kan bruge [plakat 2](#), som illustrerer den korrekte håndvask, eller [plakat 6](#), som kreativt minder om, hvorfor håndvasken er vigtig.
- Involver forældrene – bed dem sikre at børnene lærer at vaske hænder korrekt hjemmefra, snakke med deres børn om vigtigheden af god håndhygiejne og huske dem på at vaske hænder, når de kommer i skole om morgenen, eller inden de går hjemmefra.



### 3. Gør rent

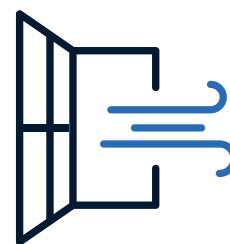
– særligt på overflader mange rører ved

Risikoen for smitte er størst fra overflader, som mange rører ved. Disse kaldes kontaktpunkter. Rådet er, at kontaktpunkterne rengøres ofte og grundigt med vand og almindelige rengøringsmidler. Kontaktpunkter kan fx være:

- Vandhaner, dørhåndtag, gelænder, køleskabshåndtag, toiletskyll-knappen, bordflader, trykknapper og kontakter, som mange rører ved.
- Tastaturer og mus, mobiltelefoner, tablets og bærbare computere.

#### Inspiration til at undgå smitte fra kontaktpunkter

- Lav en brainstorm med eleverne over kontaktpunkter i klassen, og hvordan man evt. kan undgå at røre for meget ved dem med hænderne (fx brug albuen).
- Lav en plakat med elevernes eksempler på kontaktpunkter og hæng den op i klassen.
- Lad døren til klasselokalet og skolegården stå åben på nøgletidspunkter (hvis det er muligt, herunder af hensyn til brandsikkerhed), så alle eleverne ikke skal røre ved håndtaget, fx når de møder ind eller skal til pause.
- Brug albuen til at tænde lyset. Giv gerne en gruppe elever ansvaret for at hænge tegninger eller klistermærker op, der minder om at bruge albuen.
- Sørg for at rydde godt op i klassen, så rengøringen kan komme til.
- Hæng [plakat 7](#) op, som kreativt illustrerer vigtigheden af at undgå kontakt med kontaktpunkter.



## 4. Luft ud ofte og skab gennemtræk

Et godt indeklima kan hindre smitte fra små virusdråber og bakterier, der hænger i luften. Et godt indeklima kan sikres enten ved hyppigt at lufte ud med gennemtræk i 5-10 min. – gerne i hvert frikvarter og én gang i timen – eller med et velfungerende mekanisk ventilationssystem, hvis det findes i bygningen.

### Inspiration til at skabe et godt indeklima på skolen

- Lad overtøjet blive uden for klasselokalet.
- Skift til indesko. Det nedsætter både støv- og støjniveau i klassen.
- Hyppig udluftning - gerne i hvert frikvarter og én gang i timen (i bygninger og rum uden mekanisk ventilation).
- Forlad klasselokalet i frikvartererne.
- Sørg for, at madrester og affald ender i affaldsspanden.
- Hæng [plakat 8](#) op. Den viser, at man giver bakterier og virus problemer – og skaber et godt indeklima – hvis man husker udluftningen.





## 5. Host og nys i ærmet

Man bør altid hoste og nyse i ærmet frem for at holde sig for munden. Selv hvis man holder sig for munden, kan man komme til at smitte andre ved at overføre bakterier fra hånden til en anden overflade eks. et dørhåndtag eller gennem direkte fysisk kontakt.

### Inspiration til at skabe gode rutiner for at hoste og nyse i ærmet

- Tal med eleverne om, at det er vigtigt at bruge et eller ærmet, når der skal nyses eller hostes.
- Forklar eleverne, at bakterier og virus sætter sig på hænderne og spredes derfra. Tal om, at det er ok at minde hinanden om det, hvis man glemmer det.
- Hæng nyse-plakaten ([Plakat 9](#)) op i klasselokalet eller i kantinen. Den forklarer, at bakterier og virus skal stoppes, inden de rejser videre og smitter andre.

# Dialog med eleverne i udskolingen

## Hvordan kan vi holde fast i de gode rutiner?

Her kommer en række spørgsmål, som lægger op til diskussion og refleksion sammen med de ældre elever om, hvordan eleverne kan bruge de gode råd om hygiejne og smitteforebyggelse i deres hverdag.

Til hvert spørgsmål har vi skrevet forslag til inspiration, hvis klassen har brug for det. Elevernes svar kan evt. skrives på tavlen som forslag.

**Spørgsmål** Hvordan sikrer I, at I har en god hygiejne og forebygger smitte i hverdagen?

### Uddybning

- Husker I at hoste og nyse i ærmet?
- Vasker I hænder oftere nu end før corona?
- Deler I computere eller tablets med hinanden? Spritter tastatur eller mus af efter brug, når I fx bruger det i skolen?

**Spørgsmål** Et godt råd til at undgå at smitte andre med sygdom, er at man bliver hjemme, hvis man er syg. Synes I, at der er kommet mere fokus på det nu end før corona?

### Uddybning

- Har I og jeres familie ændret holdning til, hvornår I bliver hjemme, når I er syge? Har I talt med jeres forældre om, hvornår man er syg og skal blive hjemme?
- Hvorfor kan det være svært at blive hjemme fra skole, når man er syg? Er I bange for at gå glip af fællesskabet med vennerne? Er I opmærksomme på ikke at få for meget fravær?

**Spørgsmål** Det er en god ide ofte at lufte ud og gøre rent på jeres værelse - især hvis I ofte har venner på besøg. Lufter I oftere ud nu på jeres værelse, end I gjorde før coronaepidemien? Og gør I oftere rent?

### Uddybning

- Hvor tit lufter I ud på jeres værelse?
- Hvor ofte gør I rent på jeres værelse? Gør I rent, før I får venner på besøg? Gør I også rent efter? Hvorfor eller hvorfor ikke?
- Hvor ofte lufter I og jeres familie ud derhjemme? Og lufter I mere ud nu end før coronaepidemien?

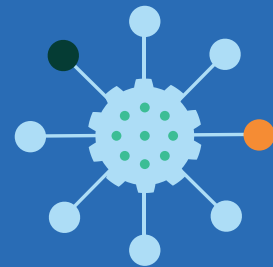
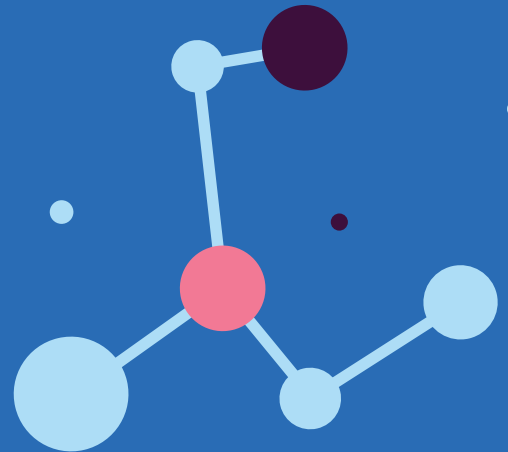
**Spørgsmål** Hvilke af rådene er nemme? Og hvilke er svære?

### Uddybning

- Hvorfor kan det være svært at overholde rådene til at forebygge smitte? Hvornår er det nemt at overholde dem?
- Hvordan kan vi hjælpe hinanden til at holde fast i de gode hygiejnerutiner? Fx det med at vaske hænder og bruge håndsprit?



SUNDHEDSSTYRELSEN



## Vil I vide mere?

Find mere viden på <https://www.sst.dk/da/Viden/Hygijne/Rengoring/Skoler-og-dagtilbud>, og hent plakater og lignende på [www.sst.dk/da/renrutine](http://www.sst.dk/da/renrutine).

Der findes også undervisningsforløb om hygiejne og smitsomme sygdomme, som I frit kan bruge i undervisningen.

Find dem her:

<https://coronapaaskemaet.alinea.dk/>

[https://www.e-bug.eu/dk\\_home.aspx?cc=dk&ss=1&t=Velkommen%20til%20e-Bug!](https://www.e-bug.eu/dk_home.aspx?cc=dk&ss=1&t=Velkommen%20til%20e-Bug!)

