

## Informationsark uge 6:

# VASK DINE HÆNDER

Det er vigtigt at vaske sine hænder, og vi skal generelt blive bedre til det, da vi kan reducere spredningen af en lang række sygdomme. Vi skal lære, hvordan vi skal vaske hænder allerede i vuggestuen, men det er vigtigt også at fastholde det i skolen. Hvis hænderne ikke bliver vasket ordentligt, vil der sidde bakterier og virus på dem. Måden virus og bakterier kan smitte på:

1. Fra vores hænder til vores øjne, næse, mund, sår og rifter.
2. Til andre mennesker via direkte hånd-til-hånd kontakt eller indirekte via ting, vi har rørt ved.
3. Fra hænder til mad under tilberedelse af måltider.

Når virus og bakterier angriber kroppen, bliver vi syge. Virus formerer sig i levende celler. De forårsager mere end 70% af alle infektioner og kan ikke slås ned med antibiotika. Bakterier formerer sig ved celledeling og trives i fugtige omgivelser ved temperaturer mellem 15 og 40 grader. Nogle virus og bakterier kan overleve i mange timer på hænder og genstande. Men grundig håndhygiejne kan fjerne de fleste virus og bakterier.

### Sådan vaskes hænderne korrekt

Vask hænderne i mindst 15 sekunder, hvilket svarer til den tid, det tager at synge første vers af "Happy Birthday".

Man skal igennem følgende fire trin:

1. Skyl hænderne med varmt vand.
2. Brug flydende sæbe eller skumsæbe og gnub hænderne grundigt. Glem ikke tommelfingre og håndled.
3. Skyl hænderne med rent, varmt vand.
4. Tør hænderne grundigt med et papirhåndklæde

Man har for vane at skylle sæben hurtigt væk og ryste det meste af vandet væk, men på den måde kan mange af bakterierne blive på hænderne. Sæbe kan fjerne mange bakterier og vira, men når man tørrer hænderne, fjerner man endnu flere. De kan overleve i lang tid på et fugtigt håndklæde og kan sprede sig til andre, derfor er det bedst at bruge papirhåndklæder.

### Hvornår skal vi vaske vores hænder?

- Når hænderne er synligt snavsede.
- Efter toiletbesøg.
- Efter at have været udendørs.
- Før man skal spise og før tilberedning af mad.
- Når man har tørret næse, hostet eller nyst.
- Når man kommer hjem fra skole, arbejde o.l.

**Nøgleord:** Vask hænderne i 15 sekunder, skyl-sæbe-skyl-tør, Happy Birthday