

## Hygiejneuge 2018

Hygiejneuge 2018  
17.-21. september  
Uge 38



### Gode råd om hygiejne, når du har små børn

- **Et rent hjem er sundt**

En god måde at holde sygdom fra hjemmet og undgå at smitte hinanden på er en god hygiejne. Håndhygiejne, rengøring og også gerne oprydning er en god idé, fordi det sparer alle for unødvendige sygedage både under barselsorlov, og når barnet er startet i daginstitution.

- **Husk at lufte ud**

Dårligt indeklima skaber både gode vilkår for mikroorganismer, giver bedre vilkår for luftvejsinfektioner og giver problemer for allergikere. Luft derfor ud flere gange dagligt, gerne med åbne døre og vinduer i kort tid frem for en lille åbning hele dagen. Luft ud i soveværelse og børneværelse hver dag. Små børn har også godt af frisk luft, dog må barnet ikke få direkte træk. Luft dyner og sengetøj mindst hver 14.dag. Sengelinned vaskes mindst hver 14. dag, samt efter behov.

- **Håndvask og bleskift**

Vask altid – altid – hænder efter bleskift. Og er man langt fra hjemmet er det stadig vigtigt med en god hygiejne. Har du ikke adgang til vand, kan en vådklud og dernæst håndsprit anbefales. Husk at det lille barns hænder også skal vaskes flere gange om dagen!

- **Snotnæser – og håndvask**

Forkølede børns næser tager nok ikke skade af lidt snot, men lader du snotten sidde, er det en effektiv måde at sprede forkølelsen til hele familien. Sørg for hyppigt at tørre barnets næse – og vask også selv hænder. Har man ikke adgang til håndvask, kan man anvende håndsprit. Legetøjet skal afvaskes jævnligt - især ved sygdom.

- **Blespand – og håndvask**

Vær meget opmærksom, hvis du anvender blespand samt andre metoder til at tømme bleaffald i hjemmet – rør ikke ved håndtag eller andet, mens du tømmer den – og vask altid grundigt hænderne bagefter.

- **Håndtering af vasketøj**

Vask altid dine hænder efter at have håndteret snavsetøj. Er der infektioner i hjemmet bør man være ekstra opmærksom med hensyn til vasketøjet – se "Gode råd om tøjvask".

- **Sutter**

Det nyfødte barn er ret sart. Derfor er det kun barnet, der må sutte på sin egen sut eller sutteklud. Suttet skal skoldes dagligt, og efter den har været på gulvet.

Læs mere på [www.hygiejneugen.dk](http://www.hygiejneugen.dk)