



Hvad gør du / I ved sygdom i hjemmet?

Din sundhedsplejerske kommer i rigtig mange hjem, derfor er det vigtigt, at du / I husker at ringe og **melde afbud til planlagt besøg, hvis I er blevet syge**. På den måde undgår I at smitte sundhedsplejersken, og sundhedsplejersken undgår at give sygdom videre til andre familier.

Du kan læse om pleje og observation af syge børn i Sundhedsstyrelsens bog "Sunde Børn", 2014 side 107-110, den kan frit downloades fra www.sst.dk

Ved sygdom er det en god ide at tænke ekstra på hånd hygiejnen i den periode, hvor nogle i familien er syge. Brug ikke samme håndklæde; har familien flere badeværelser, så lad de syge benytte det ene badeværelse, og de raske det andet. Sov evt. adskilt, hvis det kan lade sig gøre, ellers med hovedet i hver sin ende af sengen. Lad dit barn blive hjemme fra pasning til det er helt rask, så undgår du, at det smitter de andre børn, og dit eget barn er mindre tilbøjelig til at gribe en ny infektion.

Håndhygiejne er en af de mest effektive måder at forebygge sygdom på, og en gennemtænkt håndhygiejne er derfor rigtig vigtig i hverdagen. Ved håndhygiejne forstås vask med vand og sæbe efterfulgt af hudpleje – creme til hænderne efter behov.

Vi kan derfor anbefale, at du vasker hænder:

- Efter toiletbesøg - børn som voksne. Efter hjælp til toiletbesøg eller bleskift.
- Før madlavning og håndtering af madvarer.
- Før spisning eller hjælp til spisning.
- Før og efter rensning af sår.
- Efter spisning.
- Efter barnets næse er blevet tørret eller egen næsepudsning.
- Efter host og nysen ned i hånden; host i albuen i stedet.
- Efter håndtering af affald.
- Efter sortering af vasketøj.
- Efter at dit barn har været udendørs.
- Efter berøring med jord, sand, dyr m.m.
- Efter håndtering af afskårne blomster.
- Efter rygning.
- Efter rengøring.



Generelt er det også en god ide, at dit barn vasker hænder, når du afleverer og henter det efter pasning, og når I kommer hjem om eftermiddagen.

På www.fredensborg.dk/sundhedsplejen under smitsomme sygdomme og hygiejne kan du læse kommunens hygiejnevejledning for daginstitutioner 0-6 år og dagplejen 0-3 år.

At rense hænder med sprit, hånddesinfektion, er mere skånsomt for huden på hænderne og hurtigere end håndvask er, og kan godt benyttes i hjemmet ved sygdom som supplement til håndvask. Men man skal være klar over, at midlet skal være en 70-85% ethanol opløsning tilsat glycerin (ikke andre indholdsstoffer; en spritgel skal være på mindst 80%), spørg evt. din sundhedsplejerske. Midlet kan kun benyttes på tørre, synlig rene hænder og skal indgives uafbrudt i 30 sekunder for at have den ønskede virkning. Hånddesinfektionsmidlet skal opbevares utilgængeligt for børn.