

PLUS



Rene hænder og god hygiejne redder liv

**Hvert år dør tusindvis af danskere af dårlig hygiejne. Her får du en
guide til bedre hygiejne - og en sundere og raskere hverdag**



Af Lisbeth Kjær Larsen, november 2012 - Foto: Scanpix og Iris

Indhold

03 Rene hænder redder liv

04 Så mange bliver syge

05 Sådan undgår du bakterier

07 Vask hænderne rigtigt

PLUS

BT PLUS udgives af Berlingske Media, Pilestræde 34, 1147 København K. **Email:** plus@bt.dk. **Web:** www.bt.dk/plus.
Ansv. chefredaktør: Olav Skaaning Andersen.
Redaktør: Mette Bernt Knudsen. **Bemærk:** Der kan være omtalt forhold, der er ikke længere er gældende. Se udgivelsesdato på forsiden af publikationen.



Rene hænder redder liv

Bakterier i køkkenet, på hospitalsgange, i daginstitutioner og i hjemmet er blot nogle af de dræbere, der hvert år tager livet af over 2.000 danskere.

Af Lisbeth Kjær larsen

Millioner af kroner i sygefravær, hospitalsindlæggelser og epidemier koster det hvert år samfundet, når vi slækker på at vaske hænder og opretholde en sober hygiejnstandard i hjemmet, på arbejdspladser og i sundhedssektoren.

Derfor udsender Sundhedsstyrelsen en forebyggelsespakke, som skal hjælpe med at øge hygiejnstandarden i landets kommuner.

Selv om mange tager det for givet, at personalet har styr på hygiejnen, er det ikke altid tilfældet, forklarer projektleder i Rådet for Bedre Hygiejne Lars Münter.

- Man har tænkt, at det har været for banalt, fordi man forventer, at det kan vi finde ud af selv, men det går ikke helt så godt. Selv trænet sundhedspersonale på hospitalet gør det nogle gange ikke korrekt. Det er jo ikke noget, der

ligger på rygraden, det er noget, man skal lære, ligesom man i folkeskolen har en tandplejer ude at lære os, hvordan vi børster tænder, siger han.

Tabte arbejdsdage

Den mangelfulde hygiejne koster hvert år 3,3 millioner tabte arbejdsdage på grund af sygefravær på de danske arbejdspladser. Det er alt for dyrt, forklarer afdelingslæge i Sundhedsstyrelsen Asja Kunøe.

- Det er en udfordring, at mange kommuner ikke har en hygiejnepolitik. Det er rammen for alt hygiejnearbejde. Derfor er det vigtigt at udvikle de kommunale medarbejderes kompetencer indenfor området og sørge for gode forhold på arbejdspladserne, siger hun.

Resistent bakterie

Særligt bakterien MRSA, der er antibiotikaresistent, har kostet adskillige liv på hospitalsgangene de seneste år. Men også influenza-sæsonen er særlig farlig for den ældre del af befolkningen. Op mod 2.000 mennesker mister hvert år livet som en følgevirkning af influenza, ifølge nye tal fra Sundhedsstyrelsen.

Hosten i åbne rum, medarbejdere der dukker syge op på job og beskidte rum er blot nogle af årsagerne, den værste enkeltstående synder er dog ikke overraskende beskidte hænder.

Alligevel bekymrer de færreste sig om at gøre noget ved det, selvom det betyder infektioner, opkast, diarré og forkølelse.

- Der er mange af den slags sygdomme, som vi accepterer, men det er jo ikke det samme som, at det nødvendigvis skal være sådan, siger Lars Münter.

Så mange bliver syge

1000-2000 danskere dør hvert år af følgevirkninger af influenza

65+ år er især i farezonen. Særligt hvis de samtidig lider af hjerte-karsygdomme, KOL og/eller diabetes

14-32 ældre på plejecentre har hver dag en infektion

180.000 sygedage er der hvert år hos hjemmeboende ældre over 60 på grund af øvre luftvejsproblemer. Der er 12.000 tilfælde af f.eks. forkølelse.

I en gennemsnits-kommune med 50.000 indbyggere vil der på en tilfældig dag være 1.100 personer, som har en akut infektion med diarré eller opkast. Der er 70.000 af denne slags infektioner om året i kommunen. Der vil være 7.000 tilfælde af infektion hos børn under fem år, hvilket medfører 40 hospitalsindlæggelser.

3,3 mio. arbejdsdage går hvert år til spilde pga. luftvejsinfektioner hos voksne.

40 pct. af forældres fravær på arbejde skyldes små børns infektioner

8,7 timers tabte arbejdstimer koster hver forkølelisesperiode pga. nedsat ydeevne, tabte arbejdsdage og pasning af syge børn

Kilde: Sundhedsstyrelsen

Sådan undgår du bakterier



Vask hænder

Det lyder banalt, men er det allervigtigste våben imod sygdom. En engelsk undersøgelse viste, at hyppig håndvask i institutioner reducerede episoder med diarré med 30 pct.

Vask hænder før du spiser, før du begynder at lave mad, efter toiletbesøg, når du har nyst eller pudret næse, når du har tørret næse eller skiftet ble på dit barn, når du har håndteret råt kød, grøntsager eller jord, når du kommer hjem, når du deler keyboards, dørhåndtag og kontakt med andre.



Skift håndklæder

Sørg for at skifte håndklæder mindst en gang om ugen. Beskidte håndklæder udgør stor smittefare.



Brug håndsprit

Hav altid desinfektionsmiddel i tasken, når du bevæger dig i det offentlige rum og ikke har mulighed for at komme til en håndvask.



Meld dig syg

Rigtig mange danskere går på arbejde, selv om de er syge. Det er et stort problem, da man dermed spreder smitten til kolleger, hvilket koster flere sygedage for arbejdspladsen.



Luft ud

Selv om det er vinter og koldt udenfor, er det endnu vigtigere at åbne vinduerne og lufte ud nu, end det er om sommeren. Vi opholder os nemlig mere indenfor, og udluftning kan hjælpe med at reducere smitten af luftbårne sygdomme.



Gør ordentligt rent

Hjemmet er fuldt af bakterier. Skal man mindske risikoen for sygdom, skal man have ryddet godt ud i smittefarerne. Det gælder alle rum i hjemmet, ikke mindst køkkenet, der udgør en særlig smittefare på grund af madlavning. Husk at udskifte håndklæder og viskestykker ofte. Karkluden bør udskiftes hver dag. Husk også kontaktflader som kontakter og dørhåndtag, som man bør gøre ekstra grundigt rent.



Lær dine børn om hygiejne

Sørg for selv at være en god rollemodel, når det kommer til hygiejne, og lær samtidig børnene vigtigheden af at vaske hænder, når de er udenfor hjemmet. Skoler og daginstitutioner er store smitekilder, og jo bedre børnene er klædt

på hjemmefra, des lettere er det at opretholde en ordentlig hygiejnestandard i institutionen.



Skyl frugten

Det er altid en god idé at skylle frugt. Særligt hvis du arbejder et sted med fælles frugtordning, hvor mange hænder kan have nået at røre ved æblet, før det havner i din mund.

Vask dine hænder rigtigt

Man kan vaske hænder i både varmt og koldt vand. Temperaturen har ingen betydning for bakterier, medmindre man skal have f.eks. olie eller andet genstridigt af huden.

Man skal nå ind under negle og skrubbe hænderne grundigt med sæbe. Tæl f.eks. til 15 sekunder eller syng en sang. Tør hænderne grundigt. Lufttørring binder bakterierne til sig. Brug papirhåndklæder eller håndklæder - og skift håndklæderne dagligt. Problemet med varmlufttørring er, at man som regel blot spreder bakterierne fra toilettet. Mange har dem, fordi de slipper for at fjerne papirservietter eller vaske håndklæder, men det er langt fra den bedste løsning.

Kilde: Rådet for Bedre Hygiejne



I træningscentret

Tag håndklæde med til brug på måtter og maskiner. Vask tøj og håndklæder hurtigt og efterlad ikke vådt tøj i tasken for længe.



Skift klude

Brug viskestykker, karklud og håndklæder korrekt. Karklude skal udskiftes hver dag og skal aldrig bruges til at tørre op på gulv eller til at tørre gryder, knive, spækbræt og pander af med. Tør altid hænder i et håndklæde og ikke i viskestykker.



Vask ved den rette temperatur

Det er vigtigt at opdele vasketøjet, så det vaskes ved den rette temperatur og dermed fjerner bakterier. Tøj med blod, opkast eller afføring bør altid vaskes med det samme på min. 80 grader. Karklude, viskestykker og håndklæder bør vaskes ved 60 grader. Det samme bør tøjet, hvis der har været lus eller fnat i familien. Vasker man oftest ved lavere temperaturer, bør man mindst en gang om måneden køre en vask på min. 80 grader for at sikre, at man fjerner alle bakterier, som har mulighed for at vokse i vaskemaskinen.



Ryd op på kontoret

Når man ikke selv skal gøre rent, kan man hurtigt glemme oprydning. Hvis der ikke er ryddet op på din arbejdsplads, kan rengøringen ikke komme til at gøre rent. Dermed forbliver din kontorplads en smittefare både for dig selv og andre.

