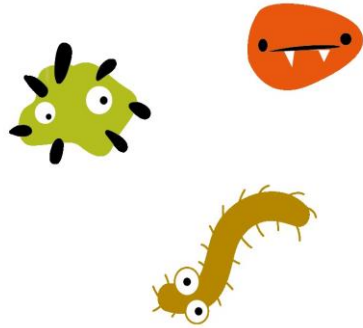


Hygienrutiner på förskolan praktiska råd och tips

Joanna Nederby Öhd
Epidemiolog
Smittskydd Stockholm



Smittvägar



Direkt smitta

- droppar från nysningar/hosta direkt till annan persons näsa, mun eller ögon.
- hudkontakt

Indirekt smitta

- via händer, ytor, föremål

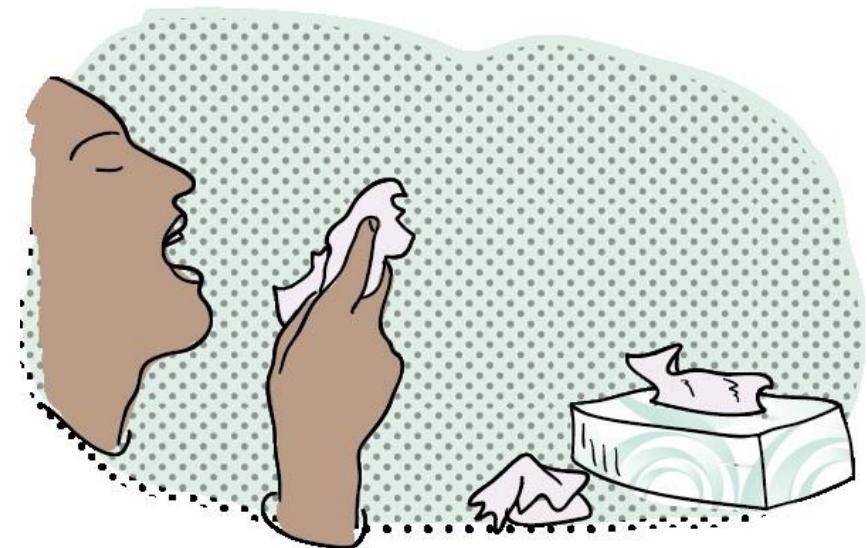
Blodburen smitta

Livsmedelsburen smitta

Direktkontakt

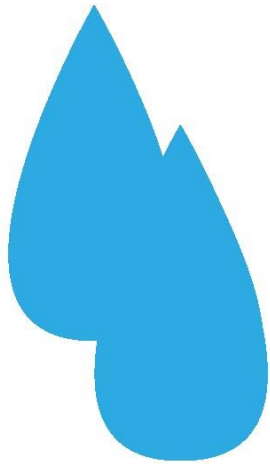
Luftvägsinfektioner sprids med sekret från näsa, ögon och saliv oftast via händer

- Använd en pappersnäsduk för att snyta ett barn.
- Släng använd näsduk direkt eller stoppa den i en plastpåse, aldrig direkt i fickan
- Tvätta händerna eller använd handsprit



Droppsmitta

När vi hostar och nyser bildas små moln av droppar som innehåller smittämnen.



- Lär barnen att hosta och nysa i armvecket istället för i handen eller rakt ut i luften.
- Vädra lokalen regelbundet, 2-3 ggr/dag i 5-10 minuter.
- Vistas utomhus flera timmar per dag

Indirekt kontaktsmitta



- leksaker
- skötbord
- näsdukar
- nappar
- tandborstar
- handdukar
- badbaljor
- tagytor

Blodsmitta

- Allt blod skall betraktas som om det skulle kunna vara smittsamt
- Ta aldrig direkt i blod utan använd handskar
- Blod på hel hud är ingen smittrisk, virus/bakterier kan inte komma genom hel hud



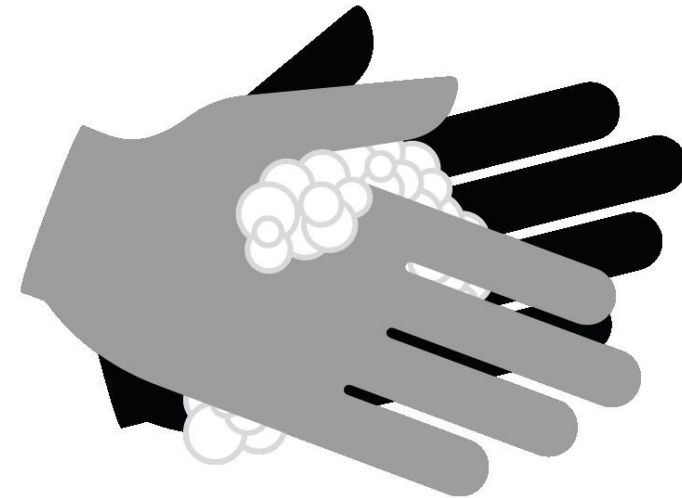
Nedskrivna riktlinjer bör finnas

- Handtvätt hos personalen och barnen
- Hygienrutiner vid blöjbyte
- Rutiner för daglig rengöring
- Veckorengöring
- Rengöring av sängkläder och leksaker
- När barnen bör stanna hemma vid sjukdom
- Rutiner vid utbrott



Handtvätt för personal

- Undvik smycken på händerna
- Efter varje toalettbesök/blöjbyte.
- Efter rengöring av pottor
- Före varje måltid.
- Före matlagning/mathantering.
- Efter utevistelser.
- Efter att man hjälpt ett barn att snyta sig.
- Efter hantering av smutstvätt.
- När man kommer hem efter en arbetsdag på förskolan



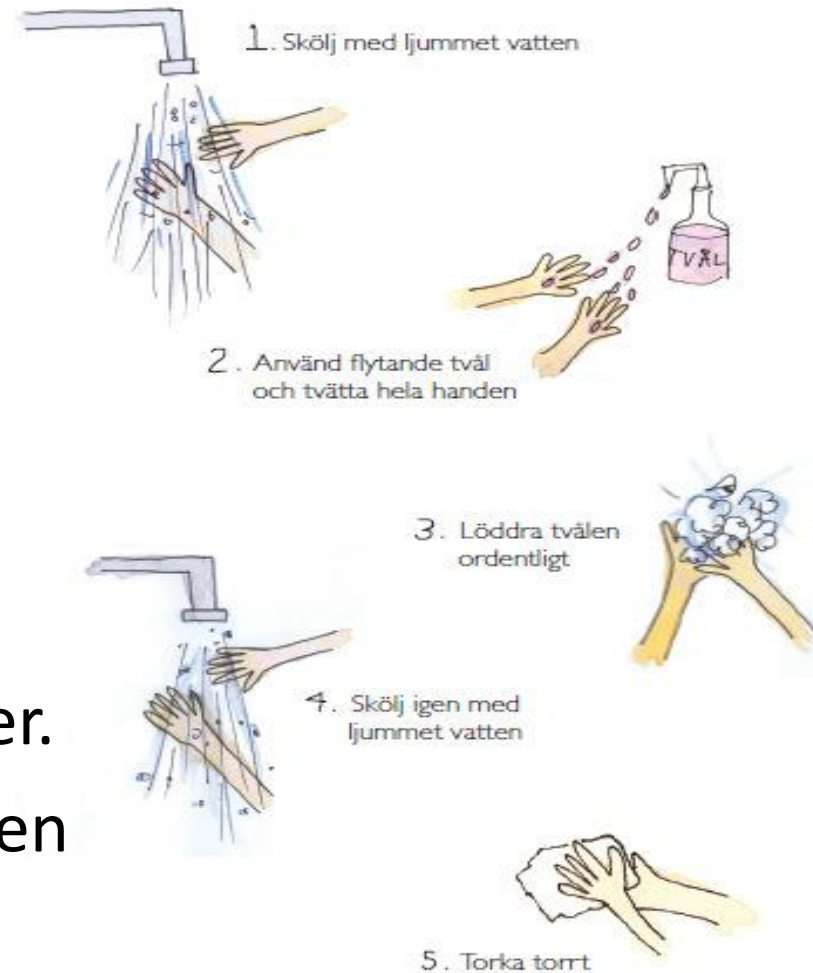
Handtvätt för barn



- Före måltider
- Efter toalettbesök
- Efter blöjbyte
- Efter utevistelse
- När händerna är smutsiga

Skölj händerna med rinnande vatten
Ta flytande tvål och tvåla in händerna
Löddra tvålen ordentligt och gnugga in i händerna
Skölj sedan bort tvålen med rinnande vatten
Torka torrt med pappershanddukar
Stäng gärna av vattenkranen med papper.
Tar ca 20 sek och kan uppmuntras med en sång

Så här tvättar du händerna



Handsprit för personal

Handsprit är en snabb och effektiv metod för att ytterligare minska smittämnen på händerna efter handtvätt.



- Används efter handtvätt vid särskilt smutsiga moment
- Kan också användas då det inte finns tvål eller vatten

Handsprit för personal

- Ta rikligt med handsprit 3-4ml på torra händer
- Massera in handspriten ordentligt över händerna, mellan fingrarna, handryggen tummarna och handlederna
- Arbeta in tills händerna känns torra
- Tar ca 20-30 sekunder





Handflata Handens baksida

■ Glöms ofta bort

■ Glöms nästan alltid bort

Engångshandskar

- Används alltid vid blöjbyten eller kontakt med blod, kräkningar, diarré, urin och sårvätska.
- Tänk på att handskar också kan sprida smitta, liksom smutsiga händer
- Vid avtagning, börja vid handleden och vänd handsken ut och in.
- Släng handskarna direkt efter användning och använd aldrig samma par för flera barn.
- Växla inte mellan smutsigt och rent arbete med samma handskar.
- Handskar ersätter INTE handtvätt



Blöjbyte

Använd avtorkningsbar dyna och engångsunderlägg.

Tvätta och torka barnet med engångstvättlappar och pappershanddukar.

Kasta blöjor och tvättlappar i en lockförsedd hink eller knutna plastpåsar utom räckhåll för barn.

Desinficera skötbordet med tensidinneållande medel efter varje blöjbyte.

Tvätta dina händer och hjälp barnet att tvätta sina.

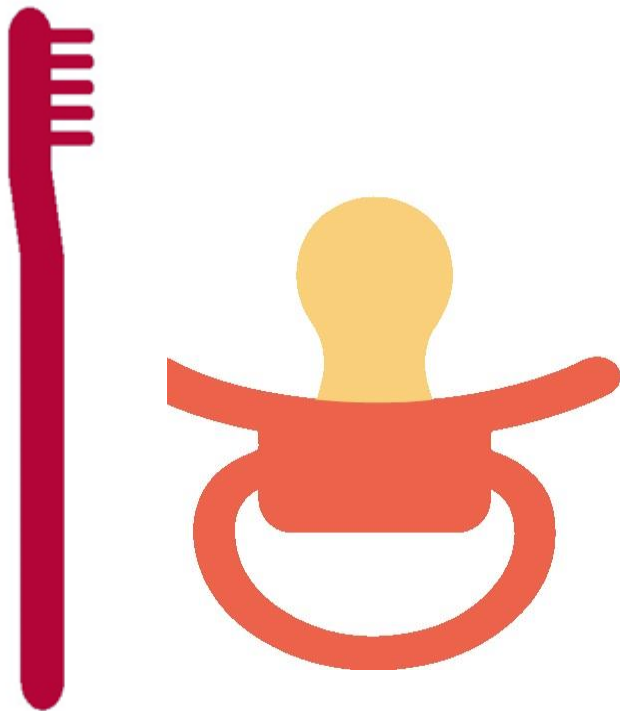


Vilorum



- Rummet ska vara anpassat till de antal barn som ska sova där, avseende rumsyta och ventilation
- Rummet bör vädras före och efter vilan
- Madrasser, sängkläder och kuddar ska vara personbundna och förvaras så att de hålls åtskilda t.ex. i madrasskåp
- Tvätt av sängkläder bör ske regelbundet i 60 grader

Nappar och tandborstar



- märkta
- förvaras åtskilda
- bytas ofta
- egen tandkräm

Rengöring

Daglig

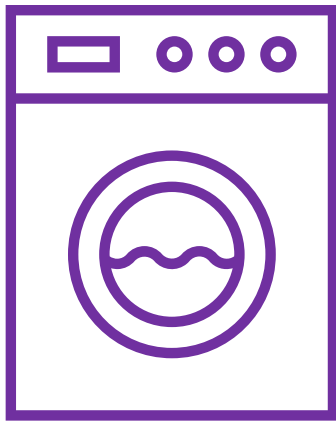
- Matbordet torkas av före och efter varje måltid
- Skötbord efter varje blöjbyte
- Rengör pottor efter varje användning
- Toaletter och handfat
- Golv

Veckorengöring

- Hyllor och andra ytor som barnen når
- Regelbunden rengöring av leksaker



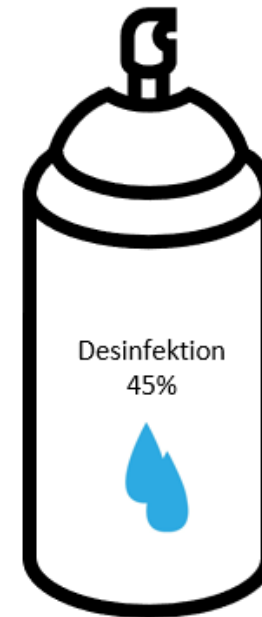
Rengöring av textilier och leksaker



- Handdukar minst 2 gånger/vecka samt vid behov
- Örngott minst 1 gång/vecka samt vid behov
- Filtar och madrassöverdrag och andra liggunderlag 1-2 gånger i månaden samt vid behov
- Leksaker varannan månad samt vid behov t.ex. vid utbrott (diskmaskin/tvättmaskin)

Rengöringsmedel

- Vid rengöring efter kräkningar, avföring och blod används ytdesinfektion med tensider
- Vid övrig rengöring används rengöringsmedel och vatten



Städrutiner i förskolan

För städrutiner som bör ske löpande, se [hygienråd i förskolan](#).
För städning i samband med utbrott, se [specifikt dokument](#).

Entré
Daglig städning
Dammsug/torrmoppa golv
Rengör ytor så högt barnen når t.ex. lysknappar, dörrkarmar och handtag
Hygienutrymme
Daglig städning
Rengör handfat, toalett, toalettering, spolknopp, kranar och andra tagytor t.ex. lysknappar, handtag och dörrkarmar dit barnen når
Rengör skötbord
Vättorka golv med lämpligt rengöringsmedel
Matrum
Daglig städning
Dammsug/torrmoppa golv
Torka upp spill med lätt fuktad mopp (punktrengöring)
Rengör ytor dit barnen når t.ex. lysknappar, handtag och dörrkarmar
Torka bord, bordskanter och stolar
Lekrum
Daglig städning
Dammsug/torrmoppa golv och dammsug mattor
Rengör ytor dit barnen når t.ex. lysknappar, handtag och dörrkarmar
Damma vågräta ytor t.ex. hyllor
Dammsug textila möbler
Vilrum
Daglig städning
Dammsug/torrmoppa golv och dammsug stoppade möbler och mattor
Rengör ytor dit barnen når t.ex. lysknappar, handtag och dörrkarmar
Städutrymme
Månadsvis (samt oftare vid behov):
Dammsug/torrmoppa golv
Vättorka golv
Torka av vågräta ytor
Rengör utslagsvasken

Storstädning (1-2 ggr/år samt oftare vid behov)
Höghöjdsstädning t.ex. belysningsarmaturer och ventilationsdon
Tvätta textilier; mattor, gardiner, sofföverdrag, utklädningskläder, draperier, kuddöverdrag, mjuka leksaker etc.
Rengör hårda leksaker
Rengör golvbrunnar
Golvård, viktigt att kunskap finns om golvård och de produkter som används.
Egenkontroll
Uppföljning av städning och städkvalitet
Tydliga, skriftliga städrutiner
Beskrivning av städmetoder (t.ex. att städa från renast till smutsigast utrymme, använda olika moppar i olika utrymmen)
Förskolechefen ansvarig för att rutiner följs även om förskolan anlitar städfirma
Rutiner för felanmälan
Rutiner för städning vid utbrott av smitta

Bra att tänka på:

Entré

Tänk på att utforma entrén så att så lite smuts som möjligt kommer in i hallen. Mattor med olika textur, grov till att börja med och sedan finare så att grus och väta försvinner från skorna.

Hygienutrymme

Tänk på att hygienutrymmet ska vara lättstädat och att förvaring på golvet bör undvikas.

Lekrum

Tänk på att förvara material på sådant sätt att städningen inte försvåras, till exempel genom förvaring i skåp eller/och lådor med lock.

Vilrum

Tänk på att madrasser, sängkläder och kuddar ska vara personbundna och förvaras så att de hålls åtskilda, t.ex. i madrasskåp.

Städutrymme

Tänk på att ha ett lättstädat städutrymme och planera förvaringen av material. Moppar, som använts i toalettutrymmen och skötrum ska inte användas på andra ytor, dessa ska tvättas i 70° och torktumlas.

Rutiner för tvätt och torkning av moppar ska finnas om förskolan gör det själv, det ska finnas torkstall för moppar och krav på frånluftsventilation.

Städkemikalier ska förvaras så att inte barnen kan komma åt dem och säkerhetsdatablad ska finnas för alla städkemikalier, vilka bör vara oparfymerade.

Dokumentet är framtaget av miljöförvaltningen i Stockholms stad, Södertörns miljö- och hälsoskyddsförbund och Sollentuna miljökontor i samarbete med Smittskydd Stockholm.

Checklista för bättre hygien i förskolan

Allmänt:

- Lär man barnen hosta och nysa i armvecket?
- Vädras lokalen 2-3 gånger dagligen i 5-10 minuter?
- Vistas barnen utomhus flera timmar per dag?
- Används en pappersnäsduk för att snyta ett barn?
- Stoppas använd näsduk i plastpåse och inte i fickan?

Ja	Nej	Åtgärd
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Handhygien för barn och personal:

- Finns nedskrivna rutiner för *när* barnen och personalen ska tvätta händerna?
- Finns nedskrivna rutiner för *hur* barnen och personalen ska tvätta händerna?
- Finns nedskrivna rutiner för *när* handsprit ska användas?
- Finns nedskrivna rutiner för *hur* handsprit ska användas?
- Används pappershandduk eller egen handduk (som hänger avskilt och tvättas regelbundet)?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Blöjbyten:

- Finns nedskrivna rutiner för hygien kring blöjbyte?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------

Städning/rengöring:

- Finns nedskrivna rutiner för vad som ska städas/rengöras dagligen?
- Finns nedskrivna rutiner för vad som ska städas/rengöras veckovis?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Särskild rengöring:

- Finns nedskrivna rutiner för hur rengöring efter kräkningar, avföring och blod ska utföras?
- Finns nedskrivna rutiner för hur ofta sängkläder ska rengöras?
- Finns nedskrivna rutiner för hur ofta leksaker ska rengöras?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Livsmedelshantering:

- Finns nedskrivna rutiner för hygien kring livsmedelshantering?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------

Nappar och liknande:

- Finns nedskrivna rutiner för hur nappar ska hanteras?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------

När barn ska stanna hemma vid sjukdom:

- Finns nedskrivna rutiner för när barn ska stanna hemma vid sjukdom?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------

Utökade hygienråd vid utbrott av infektioner:

- Finns nedskrivna rutiner för utökade hygienråd vid utbrott av infektioner?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	-------

Checklista för städning/hygienfällor

Handhygien:

- Använder vi alltid flytande tvål?
- Lär vi barnen att alltid tvätta händerna efter toalettbesök?
- Lär vi barnen att alltid tvätta händerna före maten?
- Använder vi pappershanddukar/ minitork istället för tyghanddukar i den mån det går?

Ja	Nej	Åtgärd
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Köket:

- Byter vi disktrasor och diskborstar ofta. Hur ofta?
- Torkar vi bordskanter och stolsryggar varje dag?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Toaletter:

- Hur ofta städar vi toaletterna, dörrhandtag, spolarknappar och under handfat?

.....

Övrig interiör:

- Tvättar vi gardiner, sängkläder och mattor ofta. Hur ofta?
- Hur ofta tvättar vi och torkar av madrasserna?

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Folkhälsomyndigheten

Smitta i förskolan

Vägledning till personal och huvudmän i förskolan för att förebygga och hantera smitta
(Juli 2024)

