VESTERBRO UNGDOMSGÅRD

SUNDHEDSPOLITIK 2023-2028

Indhold

Sundhedspolitik 3
Formål 3
Hensigten er, at børn og unge på Vesterbro Ungdomsgård … 3
Personalet som rollemodeller 3
Fysisk og mental sundhed 4
Fysisk sundhed 4
Aktiviteter 4
Personlig hygiejne 4
Kost 4
Seksualitet og prævention 5
Rusmidler mm. 5
Dispensationer 5
Mental sundhed 6
Chikane, mobning 6
Systematisk trivselsarbejde 6
Medicinhåndtering 6
Førstehjælp 7
Forældresamarbejde 7
BILAG 8

Sundhedspolitik

Vores sundhedspolitik skal medvirke til at understøtte sundhedsfremmende adfærd og bidrage til øget bevidsthed om sundhed og til et godt børne- og ungeliv.

Formål

Vestebro Ungdomsgårds sundhedspolitik har til formål at klarlægge hvordan klubben medvirker til at fremme forståelsen for forskellige aspekter af børns sundhed.

Hensigten er, at børn og unge på Vesterbro Ungdomsgård …

- oplever fællesskabers betydning for egen trivsel gennem et fritidstilbud med attraktive fællesskaber og et alsidigt og attraktivt udvalg af aktiviteter
- har mulighed for fysisk udfoldelse hver dag
- tilbydes minimum fem fysiske voksenstyrede aktiviteter hver dag
- har mulighed for at få et mindre mellemmåltid gennem fungerende cafésalg, som sælger differentieret kost
- har mulighed for at træffe sunde valg
- opnår kendskab til vigtigheden af sund kost, fysisk aktivitet og fællesskabets betydning for trivslen
- støttes af kyndige voksne i at udvikle sunde vaner omkring kost og fysisk aktivitet
- oplever medarbejdere som har modet til at gå i dialog med vores medlemmer omkring kost og motion uden at overskride medlemmernes grænser
- oplever medarbejdere som er opmærksomme på at hjælpe medlemmer ind i sunde vaner og støtte dem heri
- får forståelse for hvor vigtig personlig hygiejne er for egen trivsel

Personalet som rollemodeller: Personalet er først og fremmest rollemodeller og sundhedspolitikkens værdisæt skal præge indsatsen i forhold til at fremme sundhed blandt børn og unge. Det forventes af det pædagogiske personale, at man så vidt muligt undgår at indtage sodavand, chokolade, slik, chips og lignende i børnenes nærvær (dvs. i fritidsklubbens almindelige åbningstid).

Fysisk og mental sundhed

Det er i dag bredt anerkendt, at det vi opfatter som fysisk sundhed (den sunde krop) hænger uløseligt sammen med mental/psykisk sundhed. Således forstærker de to sundhedsperspektiver hinanden, hvor det findes relevant at inddrage i diskursen omkring børn og unges sundhed såvel som voknes.

Fysisk sundhed

Aktiviteter: For at fremme sundheden blandt børn og unge tilbyder vi som minimum fem voksenstyrede fysiske aktiviteter hver dag (boldspil, springgymnastik, dans, mm.). Vi skal også tilbyde alternative former for idræt og leg, da det tiltrækker andre børn end de idrætsinteresserede børn, som mere naturligt søger fysisk aktivitet i forvejen (f.eks. i foreningslivet eller i gadeidrætten).

Vores medlemmer skal gennem idræt og leg have muligheden for at opleve glæden ved fysisk aktivitet i sociale sammenhænge og i fællesskab med andre. Derfor skal medlemmerne hver dag have mulighed for at møde engagerede involverede medarbejdere, som faciliterer idrætsaktiviteter med udgangspunkt i fællesskabet og at bevægelse skal være sjovt.

Personlig hygiejne: Medlemmer skal til hver en tid have mulighed for at vaske deres hænder ifm. madaktiviteter, toiletbesøg og generelt i forbindelse med eller forlængelse af klubbens aktiviteter. Personlig hygiejne er også særligt vigtigt i større institutioner ift. at forebygge sygdom og begrænse smitte. Vi er ansvarlige for at gå i dialog med medlemmerne om vigtigheden af god hygiejne både i forhold til sygdomsforebyggelse og i forhold til personlig hygiejne. Det kræver mod, men en snak kan være værdifuld i forhold til at modvirke mobning, fremme trivsel og mindske evt. spredning af sundhedsskadelige bakterier. Det er vigtigt for os, at vores medlemmer tillærer sig sunde vaner om almindelig god hygiejne og at vi har fokus på hygiejne de steder, hvor det giver særligt mening, som fx toiletter og køkkener.

Kost: I fritidsklubbens café skal det være muligt at købe et let mellemmåltid, der kan fungere som brændstof til en aktiv dag (både på klubben, i foreningslivet og i hjemmet).

Oplever klubbens medarbejdere børn og unge som gentagne gange medbringer og spiser slik, sodavand, chips og lign. tager vi som udgangspunkt en uformel dialog med medlemmerne. Hvis det er gentagne gange og anses for at være bekymrende kontaktes forældre, som ved al anden bekymrende adfærd.

I vores UngeVærk har de unge indflydelse på cafeens indhold, hvorfor der her kan være mulighed for at købe fx slik og sodavand. Vi ønsker at udbyde det i caféen som et forsøg på at fastholde de unge i vores rammer, hvor alternativet er supermarkedet på den anden side af gaden.

I vores caféer tilstræber vi at efterleve Københavns kommunes måltal for økologi, men der kan

dispenseres ift. til Juniorklub og UngeVærk. Dette hænger sammen med, at vi i UngeVærket også arbejder med Ungedemokrati og de ønsker medlemmerne har i forhold til hvad der kan købes i UngeVærkets café.

Seksualitet og prævention: På Vesterbro Ungdomsgård skal alle medarbejdere tage små og store dialoger med medlemmerne om seksualitet og prævention, når det er relevant og hensigtsmæssigt i hverdagen.

I Fritidsklubben (særligt med de ældste medlemmer) og i UngeVærket skal vi turde snakke med børnene om sex og prævention på deres egne præmisser og udviklingstrin. Gennem dialog søger vi at aftabuisere, afmystificere og normalisere medlemmernes tanker og forestillinger. Vi vil hellere være proaktive og træde et skridt frem og åbne dialogen med børn og unge end at afvente og forpasse muligheden for dialog.

Derudover afholdes der i UngeVærket temaaftner hvor der tales om krop, køn og seksualitet, i øjenhøjde med de unge og på et fagligt grundlag. I uge 6 har vi hvert år ligesom skolerne fokus på emnet og læner os op ad skolernes temauge om sex.

Rusmidler mm.: Det er ikke tilladt at ryge, tage snus, vape eller drikke alkohol i hverken fritidsklubben eller UngeVærket. Vi ser det som vores opgave, at oplyse og gå i dialog med de unge, når det er aktuelt. Bliver vi bekendt med, at børn i fritidsklubalderen har røget, ryger eller har prøvet at drikke alkohol, kontakter vi forældre ud fra en holdning om, at forældre har ret til at kende og tages stilling til deres børns gøren og laden.

Det er desuden heller ikke tilladt at drikke energidrikke, tage/dele snus eller rulle cigaretter på klubbens matrikler. Argumentet for et sådant tiltag er taget ud fra et sundhedsmæssigt perspektiv og beror på videnskabelige undersøgelser, der viser, at fx energidrikke (grundet højt indhold af koffein og sukker) hæmmer udviklingen særligt hos unge under 18 år, hvilket vi som ansvarlig institution hverken kan eller vil ligge hus til. Forbuddet gælder også personalet.

Det er heller ikke er tilladt at være påvirket af, i besiddelse af eller indtage rusmidler så som stoffer og alkohol (her refererer vi også til klubbens ”Sociale Spilleregler”).

Dispensationer: På kolonier og til udvalgte fredags-events er det muligt at købe fx slik mv. med henblik på at skabe en særlig, eksklusiv ramme for det enkelte arrangement.

Mental sundhed

Chikane, mobning: Trivslen hos børn og unge er afgørende for medlemmernes udvikling og børn og unge på Vesterbro Ungdomsgård skal opleve klubben som et trygt sted at være, hvor man kan være sig selv og ikke skal udsættes for chikane eller mobning. Alle medarbejdere har ansvar for at gribe ind overfor chikanerende adfærd. Ift. mobning og chikane referer vi til klubbens anti-mobbestrategi.

Systematisk trivselsarbejde: Klubben har en række tiltag, der skal virke forebyggende og sikre tryghed i klubbens aktivitetsfællesskaber og i klubbens generelle fællesskab. Medarbejderne er forpligtet til at gå i dialog med medlemmerne og at spille sig ind som vigtige voksne i medlemmernes liv. Personalet har bl.a. fem dialogredskaber til rådighed, der kan benyttes til at starte dialoger med medlemmerne om vigtige emner i deres liv, vi har fokus på den gode modtagelse i indgang og i aktiviteter og en række andre trivsels-indsatser, der løbende koordineres af klubbens Børn & Unge-team.

Børn & Unge-team: Børn & Unge-teamet på Vesterbro Ungdomsgård har til formål at styrke trivsel og fællesskab blandt børn og unge. Teamet består af pædagoger, der er særligt opmærksomme på medlemmer, der har behov for ekstra støtte, uanset om det drejer sig om deltagelse i aktiviteter, integration i fællesskaber eller behov for omsorgsfulde samtaler og grupper. Én af teamets faste opgaver er at skabe og facilitere dette rum på en tryg måde.

Vores pædagogiske tilgang er inspireret af kendte metoder, fx principper fra Cool Kids-programmet, men vi tilpasser vores indsats til hvert enkelt barns eller unges behov og interesser. Vores team består af erfarne, uddannede pædagoger, som er i stand til at matche og støtte individuelle udviklingsforløb. Vi afvikler regelmæssigt trivselssamtaler og samtalegrupper, såsom skilsmissegrupper og "Hav mod til"-grupper. Disse grupper fokuserer på at skabe et trygt og støttende miljø – der er ikke tale om terapeutisk behandling. Her øver vi, hvordan man kan være sammen og få den hjælp, man har brug for.
Teamets primære formål er at "opfange" og arbejde med børn og unge, der har behov for ekstra støtte i klubben. Klubben tilbyder en struktur, hvor vi kan rumme børn og unge og guide dem mod deltagelse i fællesskaber, aktiviteter og det gode fritidsliv.

Medicinhåndtering

I forhold til medlemmer hvor vi er involveret i forhold til medicingivning gælder følgende:

- Instruks vedr. medicingivning til medlemmer sendes til forældre med krav om, at de får deres læge til at udfylde instruksen. I samme mail gøres forældre opmærksom på at det er deres og lægens ansvar at orientere klubben ved ændringer
- Medicinskema anvendes til medicin, som gives fast

- Fysisk mappe i medicin og i Rushfiles under medlemmets navn
- På kolonier/rejser opbevares medicin som udgangspunkt af personalet
- Evt. medicinskab skal være aflåst

Førstehjælp

- Førstehjælpskufferter hænger synligt fremme som små "Førstehjælpsstationer"
- Teams sørger for opfyldning 1 x. mnd i forbindelse med teammøde
- Al pædagogisk personale samt serviceteamets medarbejdere skal have obligatorisk førstehjælpskursus én gang årligt.
- Der er datablade de steder hvor vi anvender rengøringsmidler, på de konkrete rengøringsmidler, f.eks. i rengøringsdepoter, krea, køkkener og på rengøringsvogne

Forældresamarbejde

Sundhedspolitikken er en levende politik, som skal afspejle indsatser og forventninger i samfundet og fra forældrene. Forældrene er hovedansvarlige for deres børns sundhed og vores nærmeste samarbejdspartnere i forhold til at fremme sundheden blandt vores børn og unge. Forældrene administrerer også medlemmernes klubkonti og dermed deres mulighed for fx at købe ind i vores caféer.

Vi indgår gerne i en målrettet indsats i forhold til enkelte børn eller grupper i samarbejde med forældre for at sikre medlemmets trivsel, sundhed og udvikling i det omfang det er inden for vores muligheder og rækkevidde.

BILAG:

Vi har valgt at vedlægge information vedr. medicinhåndtering samt sygdom og smitte som bilag. Her kan man orienterer sig om de pågældende emner. Alternativt kan man søge mere information fra myndighederne online.

Retningslinjer for medicinhåndtering i dagtilbud, skoler og skolefritidsordninger

Børn med kroniske ikke smitsomme sygdomme skal have lige adgang til pasning og kontakt med andre børn.

Ved kroniske sygdomme kan det være nødvendigt at give lægeordineret medicin (piller, mikstur, injektioner, inhalationer, cremer) flere gange i løbet af dagen. Når medicinen ikke udelukkende kan gives på tidspunkter udenfor institutionstiden, skal personalet kunne påtage sig, at give børnene lægeordineret medicin på lige fod med forældrene.

Dagtilbuddets ledelse har ansvaret for, at der findes lokale instrukser for korrekt medicinhåndtering. Det skal blandt andet fremgå af lokale instrukser, hvilke personer blandt personalet, der kan uddele medicin.

Hvis personalet er i tvivl omkring medicinordinationer, skal personelt gøre opmærksom på tvivlen og eventuelt frasige sig opgaven med at give medicinen.

Ordination af medicin

Medicin må kun ordineres og bringes til ophør af en læge. Dette gælder også ved periodisk medicin samt ved ændringer i allerede ordineret medicin. Eventuel håndkøbsmedicin bør også være lægeordineret.

I de tilfælde, hvor personalet har påtaget sig at give medicin til børn med kroniske lidelser, skal der foreligge instruks fra lægen. Oftest vil det være tilstrækkeligt med instruktionen på medicinbeholderen. I de tilfælde, hvor en mere grundig skriftlig instruktion om uddeling og dosering af medicin er nødvendig, kan institutionens ledelse anmode forældrene om skriftlig instruktion fra lægen. Denne instruks gives på vedhæftede skema.

Skriftlig oversigt over medicin

Medicinordinationen skal skrives ind i et skema.

Følgende oplysninger skal fremgå: Barnets navn og Cpr.nr., præparatnavn, styrke og dispenseringsform, dosis og dosisinterval, dato for ordination og ophør, indikation og navn på ordinerende læge.

Medicinopbevaring

Medicinen skal opbevares i et aflåst medicinskab monteret på væg. Nøglen opbevares let tilgængelig for personale der uddeler medicinen, men utilgængelig for børnene. Nøglen skal være forsvarligt opbevaret (ikke

frit tilgængeligt for alle). Medicin på køl bør opbevares tilsvarende aflåst og sikkert.

Medicinen skal opbevares i originalpakninger eller i doseringsæsker – begge tydelig mærket med medicinnavn, og ordineret dosis og dosisinterval samt barnets navn og cpr.nr.

Der skal være tydelig adskillelse mellem de enkelte børns medicin. Medicin der er ophørt skal afleveres til forældrene.

Uddeling og dosering af medicin

Medicinophældning foretages af udvalgt personale. Dosering af medicin kan ske fra medicinglas eller fra doseringsæske, der er tydeligt mærket, jævnfør ovenfor.

Det skal sikres, at det enkelte barn får den korrekte medicin, dvs. præparatnavn og dosis tjekkes med barnets navn og cpr.nr.

Det skal fremgå af medicinskemaet, hvem der har ophældt og givet medicin og hvornår.

Hvis der ved et uheld er givet forkert medicin, vurderes det om behandlende læge eller skadestue skal kontaktes. Forældre skal altid orienteres.

Ovennævnte retningslinjer er udarbejdet på baggrund af retningslinjer fra Sundhedsstyrelsen vedrørende medicinhåndtering i daginstitutioner, skoler og skolefritidsordninger.

Reference: Skrivelse nr. 9575 af 25. oktober 2010 om medicingivning til børn i dagtilbud, skoler og skolefritidsordninger

Har du brug for yderligere vejledning så kontakt institutionens eller skolens tilknyttede sundhedsplejerske.

Sundhedsstyrelsen

SUNDHEDSSTYRELSENS INFORMATION

Diaré og opkastning

Læs denne vejledning, og informer personalet, hvis dit barn viser tegn på diaré og opkastning.

Ved diaré forstås pludseligt opståede, vandtynde afføringer eller flere løse afføringer inden for ét døgn. For at man kan tale om diaré skal der være sket en klar ændring af afføringens konsistens eller hyppighed i forhold til barnets sædvanlige afføringsmønster. Diaré kan skyldes infektioner med virus, bakterier eller parasitter. Diaré ses også ved nogle forgiftninger eller som ledsage-symptom ved andre infektioner.

Mavesmerter, opkastning og diaré kan også skyldes andre lidelser i maven. Desuden får mindre børn ofte opkastning eller diaré ved mange sygdomme uden for mave-tarm-kanalen, fx halsbetændelse, mellemørebetændelse og urinvejsinfektion.

Blandt spæd- og småbørn er det hyppigst virus, der er årsag til diaré. Det drejer sig især om norovirus, der giver Roskildesyge, og rotavirus, som især er hyppige i vinterhalvåret.

VTEC (verocytotoksin-producerende E. coli) er en særlig coli-bakterie, der kan forårsage diaré (ofte med blod i afføringen). Få af VTEC-tilfældene kan udvikle en særlig sygdom, hæmolytisk-uræmisk syndrom, som er en alvorlig tilstand med bl.a. nyresvigt. Derfor er tilfælde af VTEC forbundet med særlige skærpede forholdsregler (se nedenfor). VTEC smitter både fra person til person, fra visse dyr (drøvtyggere) og fra fødevarer fremstillet af oksekød eller forurenet med afføring fra drøvtyggere.

I institutioner kan der desuden forekomme sygdomsudbrud med diaré forårsaget af bakterien Shigella og parasitten Giardia duodenalis (lamblia). Sidstnævnte kan i nogle tilfælde være årsag til vedvarende diaréudbrud i daginstitutioner.

▸ Om smitte

Smitte overføres med afføring og opkast via hænder, genstande eller fødevarer. Især norovirus kan overleve lang tid på overflader og kan være vanskelig at komme af med selv ved omhyggelig rengøring og hygiejne.

Den væsentligste smitteoverførsel i institutioner sker fra personer, der er i inkubationsperioden, har diaré i familien, aktuelt er syge, eller er kommet for hurtigt tilbage igen i institution.

Bakterielle maveinfektioner som Salmonella og Campylobacter er som regel fødevarebårne og ikke så smitsomme som virus.

▸ Om forebyggelse

På grund af smitte via hænderne er god håndhygiejne, herunder efter toiletbesøg og bleskift, vigtig for at forebygge spredning af diaré.

Symptomer

Inkubationstid: Oftest et par dage.

De hyppigste symptomer på maveinfektioner er opkastning, diaré, mavesmerter og evt. feber. Mavesmerterne er ofte turevise. Symptomerne kan variere afhængigt af årsagen. Det er ofte umuligt at afgøre årsagen alene på baggrund af symptomerne.

Behandling

Det er vigtigt, at barnet drikker rigeligt for at undgå væsketab, som er særlig udtalt, hvis der også er opkastning eller feber. Kun i sjældne tilfælde er der grund til at give medicin for maveinfektioner, og i så fald skal det være lægeordineret.

Om forholdsregler ved sygdomstilfælde

Lægen kontaktes:

- hvis det drejer sig om et spædbarn
- hvis der er blodig afføring eller tegn på smerter i maven
- hvis barnet er sløvt og fraværende
- hvis barnet kun drikker ganske lidt, eller hvis barnet har ingen eller få våde bleer
- hvis den påbegyndte behandling ikke virker, eller der kommer tilbagefald.

Ved visse diaré sygdomme og ophobede tilfælde kan embedslægen foranledige, at barnet (eller personale) først må komme i institution, når personen, udover at være blevet rask, har fået testet afføringen negativ (i to prøver). Det drejer sig især om VTEC og Shigella.

Komme i institution

Når barnet er rask og afføringen er normal. I tilfælde af Roskildesyge (norovirus) anbefales dog 2 dage hjemme, efter at diaré og opkast er ophørt. Ved VTEC og Shigella gælder særlige forholdsregler, se ovenfor.

SUNDHEDSSTYRELSEN

SUNDHEDSSTYRELSENS INFORMATION

Fnat

Læs denne vejledning, og informér personalet i barnets skole /institution, hvis der er tegn på fnat hos jeres barn.

Fnat (scabies) er en kløende hudlidelse, der skyldes fnatmider. Sygdommen er ufarlig, men stærkt generende.

➢ Smitte

Fnat overføres ved længerevarende tæt hudkontakt mellem folk, der bor og sover sammen eller er nære venner. Da børn og unge ofte er meget i berøring med andre, kan der også i sjældne tilfælde ske smitte i skoler og andre institutioner.

Kort efter man er blevet smittet, kan man selv smitte andre. Man forbliver smitsom indtil 8-12 timer efter behandling er iværksat.

➢ Symptomer

Hvis man ikke tidligere er smittet, går der ca. 3-6 uger fra man bliver smittet, til man får symptomer på fnat.

Fnat viser sig ved kløe og ofte også små væskefyldte, rødlige blærer. Kløen er mest udtalt om natten. Det klør over det meste af kroppen. Børn under 1 år kan også blive angrebet i ansigt og hårbund.

Ved symptomer på fnat bør der søges læge med henblik på diagnose og behandling.

➢ Behandling

Når der er konstateret fnat i familien, bør der gives behandling til alle i husstanden og til personer, der har haft tæt kontakt med den smittede. Det er vigtigt, at alle behandles samtidigt, da andre kan være smittet, selv om de endnu ikke har fået symptomer.

Alt, der kan vaskes ved min. 60°C, vaskes i forbindelse med behandlingen. Alt der ikke tåler vask henstilles, gerne i op til en uge og gerne i plastikposer. Senge og stofmøbler støvsuges. Derudover gøres hjemmet rent med almindelige rengøringsmidler.

8-12 timer efter påbegyndt behandling anses man for at være smittefri, men kløen kan alligevel blive ved i op til 6 uger. Mildnes kløen ikke, bør der søges læge igen.

➢ Forholdsregler ved sygdomstilfælde

Der er ikke grund til at behandle andre børn eller personale i skoler og institutioner. Men man bør være opmærksom på kløe og udslæt hos børn og ansatte i 3-6 uger efter sidste tilfælde er konstateret og sat i behandling. Den smittede kan komme i institution 8-12 timer efter iværksat behandling.

Sundhedsstyrelsen

SUNDHEDSSTYRELSENS INFORMATION

Lus

Læs denne vejledning, og informer personalet, hvis dit barn viser tegn på lus.

Lus (pediculus capitis) smitter meget og er meget generende for den, der har dem. Det er oftest børn i alderen 3-10 år, der får lus. Tilfælde med hovedlus optræder hele året, men der er flest i august til november og februar til april.

▸ Om smitte

Hovedlus lever på mennesker helt nede ved hovedbunden i både rent og snavset hår. Lus kan hverken hoppe eller flyve og spredes derfor næsten udelukkende ved direkte kontakt mellem mennesker, fx hvis man sover tæt sammen, deler hue eller børste/kam. Hovedlus kan leve op til 48 timer, hvis de kommer væk fra hovedbunden. Man kan ikke blive smittet med luseæg, og hovedlus overfører ikke sygdomme mellem mennesker.

Smitteperiode: Fra smittetidspunktet til der ikke er levende lus i håret længere.

▸ Om forebyggelse

I hjemmet:

- Undersøg barnet jævnligt – helst én gang om ugen og altid, når deres kammerater har fået lus
- Giv besked til institutionen, skole og omgangskreds ved lusefund
- Har et familiemedlem lus, efterses hele familien ved kæmning
- Ved fund af lus iværksæt da effektiv lusebehandling enten ved kæmning alene eller ved et lægemiddelgodkendt lusemiddel og kæmning.

I daginstitution/skole:

- Informér alle forældre hver gang, der er konstateret lus hos et barn
- Kontrollér evt. om barnet er startet i behandling, når det møder op dagen efter, at institutionen eller skolen har konstateret lus
- Tag emnet op på forældremøder, så forældrene kender deres ansvar
- Aftal evt. faste lusekampagner i årets løb, gerne efter ferier.

For yderligere vejledning se www.dpil.dk eller www.sst.dk

▸ Symptomer

Inkubationstid: Når lus har bevæget sig fra et hoved til et andet, har man fået lus. Lusene lægger æg, der udvikler sig til nye lus. Æg til æg-cyklus varer ca. 3 uger.

Smitte med hovedlus giver kløe i hovedbunden, men der kan gå flere uger, fra en person har fået lus, til det begynder at klø. Kløe er derfor en dårlig målestok for, om man har lus eller ej. Selv få lus kan give problemer. Mange lus eller hyppig smitte kan medføre sår eller infektioner i hovedbunden.

Lusene kan ses i håret nede ved hårbunden, hvor de suger blod. En nyudklækket nymfe er under 1 mm lang. Nymferne kan være vanskelige at finde. De voksne lus er 2-3 mm lange insekter, farven varierer fra gråhvid til meget mørk, og de kan bevæge sig hurtigt.

Lusene lægger deres æg på hårene helt nede ved hårbunden. Æggene er knap 1 mm store, hvidgule og fastklæbede til håret. Æggene kan ligne skæl, men kan i modsætning til skæl ikke trækkes af hårene med fingrene. Æg, som sidder mere end 1 cm fra hårbunden, er døde eller udklækkede æg. Lus og æg findes i størst mængde i nakken og bag ørerne.

▸ Behandling

Behandling består af kæmning alene eller brug af lægemiddelgodkendt luseshampoo og efterfølgende kæmning.

Kæmning er en effektiv, billig og uskadelig metode til at fjerne lus. Metoden kræver, at man er meget omhyggelig, og at kæmningen gentages hver anden dag i en periode på 14 dage. Kæmmevejledning kan findes på Skadedyrlaboratoriets hjemmeside, www.phil.dk. En film om kæmning kan ses på www.farvellus.dk.

Resistens mod insektgiftene i luseshampoo er udbredt. Anvendes luseshampoo, skal brugsanvisningen følges nøje, og effekten skal kontrolleres. For at sikre, at alle levende lus er døde, foretages efterfølgende kæmning.

Kun personer med lus skal behandles. Kamme, børster, huer og lignende kan enten lægges i sulfovand eller vaskes i vaskemaskine, lægges i fryseren eller isoleres i 48 timer.

Forældrene har ansvar for forebyggelse og behandling af lus. Personalet i daginstitutioner og den kommunale sundhedstjeneste er behjælpelig med råd og vejledning.

Lusemidler bør ikke benyttes af børn under 2 år uden lægens anvisning.

▸ Komme i institution

Barnet må først komme i institution igen, når behandlingen er iværksat, og hvis personalet opdager lus hos et barn, kan barnet ikke sendes hjem af den årsag.

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

Gode råd om hygiejne i dit køkken

Husk håndhygiejnen

Vask altid hænder før du laver mad og undervejs, hvis du har håndteret rå fødevarer. Vær særlig opmærksom efter at have rørt ved rå æg og råt kød.

Flere spækbrætter

Sørg for at bruge forskellige spækbrætter til hhv. tilberedte og rå fødevarer. Hverken salatgrønsager eller færdigstegte kødstykker skal således skæres på et bræt, hvor der lige før har ligget råt kød. Man kan med fordel have et særskilt bræt til råt kød. Du kan anvende både træ og plastic, men vær opmærksom på, hvordan du rengør de to typer rigtigt. Plasticbrætter tåler opvaskemaskine og bliver som regel renest på den måde.

Rene klude er bedst

Hæng karkluden til tørre, når den ikke er i brug. Desuden bør karklude og viskestykker helst skiftes dagligt eller efter behov. Brug aldrig karklud til fx at tørre op på gulv og heller ikke til at tørre gryder, spækbrætter, knive eller lign.
Brug et håndklæde til at tørre vaskede hænder – ikke viskestykket.

Et rent køkken er et sundt køkken

Husk at gøre dit køkken rent ofte – ryd af, stil i opvaskemaskine eller vask op – og tør flader af. Husk også at gøre dit køleskab hyppigt rent. Og kig også på datoerne på glas og pakker – gamle ting bør smides ud. Vær opmærksom på, at holdbarhedsdatoer kun gælder for ubrudte pakninger ved den foreskrevne temperatur. Når man bryder pakninger, fx. vacuum- eller gaspakkede kødprodukter, reduceres holdbarheden betydeligt.

I det hele taget kan et ryddeligt køkken anbefales – tænk både i indretning og din dagligdag over, hvor mange ting, glas, flasker, papirer mm., som ligger i køkkenet. Gør det let for dig selv at gøre rent – det bliver du glad for i længden.

Opvarmning af maden

Sygdomsfremkaldende bakterier bliver dræbt, når temperaturen er høj nok, hvilket i de fleste tilfælde er 70-75 °C i nogle minutter. Når du varmebehandler mindre stykker kød eller hakket kød skal centrum af kødstykkerne derfor mindst op på disse temperaturer, hvis man vil sikre sig.

Større, hele kødstykker behøver kun at blive varmet op til 60 °C i centrum af kødstykket, hvis man gerne vil have dem rosa eller røde indeni, når de er stegt. Dette skyldes at hele okse-, svine- og lammekødstykker, som fx oksestege eller flæskestege, som regel kun indeholder bakterier på og nær overfladen. Du kan tjekke temperaturen med et stegetermometer.

Opvarmer du med mikrobølgeovn fordeles varmen anderledes og der kan være "cold spots". Da mikrobølgeovnens effekt, produkt mængde og -sammensætning mm. påvirker opvarmningen, skal man være omhyggelig med at få varmet maden godt igennem – rør evt. i maden undervejs for at fordele varmen.

Udarbejdet af en arbejdsgruppe i Rådet for Bedre Hygiejne
Senest revideret 20/01/16
www.bedrehygiejne.dk

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

Der kan være andre sundhedsmæssige årsager end infektionsfare til, at det kan være nødvendigt at anvende høj varme. Nogle bælgfrugter, specielt af "kidney beans" typen, indeholder i rå eller letopvarmet tilstand nogle stoffer, der kan give voldsom mavepine, mens de er helt ufarlige efter gennemkogning.

Opblødning af tørrede bønner anbefales, så vand trænger ind i centrum af bønnerne, idet nedbrydningen af stofferne under kogning kræver fugtig varme. Den inderste del af bønnerne skal, efter at være blevet gennemfugtet, have været oppe på ca. 100 grader i mindst 10-20 minutter.

Køl maden ned igen
Ønsker du at gemme rester bør du altid sørge for en hurtig afkøling. Selvom maden har været varmet godt igennem kan visse bakterier danne en varmeresistent "sovende" sporeform, der kan vokse ud efterfølgende og danne giftstoffer, hvis afkølingen er alt for langsom.

Mad bør helst afkøles, så temperaturen kommer under 10 grader i hele portionen inden for 3-4 timer, dvs. sørg for at komme resterne i dit køleskab, så snart du kan. Det kan være en rigtig god idé at dele store portioner i mindre dele, da det tager meget længere tid, end de fleste tror, at køle fx en stor gryde med en sammenkogt ret eller en tyk suppe.

Skyl frugt og grønt
Overfladen af langt de fleste fødevarer er et udmærket gemmested for mikroorganismer – sunde som mindre sunde. Skyl derfor altid frugt og grønt inden du spiser rå fødevarer.

God opbevaring
Fødevarer skal opbevares forskelligt, men helst korrekt hver for sig – se på pakningen. *Tag det alvorligt, hvis der står at produktet skal opbevares på køl.*

Om sommeren anbefales desuden:
1. Tag en kølekasse med på indkøb, strand og skovtur
2. Tjek temperaturen i dit køleskab og hold ikke døren åben for ofte og længe
3. Få varerne hurtigt på køl, når du kommer hjem
4. Køl dine retter og eventuelle rester ned hurtigt
5. Lad ikke maden stå ude i solen, på køkkenbordet eller ved grillen.

Du kan finde flere gode råd og vejledning på nettet – fx på Fødevarestyrelsens hjemmeside.

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

Gode råd om håndhygiejne

Manglende håndhygiejne er den mest afgørende årsag til smitsomme sygdomme i vores samfund. Her er derfor nogle gode råd om håndhygiejne, som forebygger en lang række forskellige sygdomme - fra de mest velkendte som influenza og diarre til mindre hyppige som børnesår og øjenbetændelse.

Anvend disse råd til daglig - og især hvis der er influenza, forkølelse, host, nys, løbende næser og diarre i dine omgivelser, uanset om det er på din arbejdsplads, i bussen og toget og hjemme i familien.

Vask altid hænder:

- Før du spiser
- Før du begynder at lave mad
- Efter toiletbesøg (stort og småt)
- Hvis du har nyst i hænderne eller pudset næse
- Når du har tørret snotnæse eller skiftet ble på dit barn
- Når du har håndteret råt kød
- Når du kommer hjem

Vær også opmærksom på håndhygiejnen i det daglige, fx

- Når du deler tastatur, tablet, telefon, dørhåndtag og andre fælles hånd-kontaktpunkter med kolleger, familie og andre
- Når du kommer indenfor, efter at have været ude i det offentlige rum
- Nys, host og puds ikke næse ud i luften, men i engangslommetørklæder, som smides i skraldespanden efter brug. I en snæver vending kan man nyse ind i albueleddet eller overarmen, så smitten ikke spredes til alle sider
- Skån dine kolleger for smitte ved at blive hjemme fra arbejde, når du er syg med noget smitsomt som influenza og diarre.
- Brug håndsprit med hudplejemiddel (fås på apoteket) til desinfektion af hænderne, når du ikke kan komme til at vaske hænder - f.eks. på rejse. Husk at synligt skidt kun kan klares med håndvask.

Disse råd er tiltænkt den almindelige borger – arbejder du mere professionelt i sundheds- og plejesektoren med håndhygiejne kan du finde mere viden hos Statens Serum Institut (find fx god læring og viden i det interaktive modul om håndhygiejne) eller NIR om håndhygiejne. Arbejder man inden for fødevaresektoren kan Fødevarestyrelsens hjemmeside hjælpe med mere information, mens man i andre sektorer med fordel bør sætte sig ind i arbejdsmiljøvejledningen.

Udarbejdet af en arbejdsgruppe i Rådet for Bedre Hygiejne
Senest revideret 20/01/16
www.bedrehygiejne.dk

RÅDET FOR BEDRE HYGIEJNE

Gode råd om hygiejnen i skolen

- råd rettet mod forældre, skolebestyrelser, skoleledelser

1. Få emnet på bordet
Snak om hygiejnen – lav fx en årlig temadag. Overvej at lave en lokal hygiejnepolitik, der bør udarbejdes med inddragelse af eleverne og evt. med skolens sundhedsplejerske som konsulent.

2. Instruktion – hvordan gør man egentlig?
Kan I få håndhygiejne på skoleskemaet? Det behøver ikke at være en hel temauge, men fx blot en undervisningstime hvert andet år.

3. Gode rammer
Hvordan er toiletforholdene? Hjælper de til en god hygiejne?
Få børnene med i arbejdet – også med at lave opslag, forslag og regler.

I tidligere anbefalinger fra Sundhedsstyrelsen peges på, at ét toilet pr. 10 børn i indskolingen og ét for hver 15 børn i mellemskole og udskoling er passende ved nybyggerier. Sagen er jo, at flere brugere naturligvis giver mere pres og belastning af det enkelte toilet.

4. Inddrag alle – og vid, hvor I vil hen
Spørg både forældre og børn, hvad deres ønsker og forventninger er – kan det lade sig gøre? Husk at indgå dialog med rengøringspersonalet.

5. Planlægning
Planlæg hygiejnen når I bygger om – kig fx på indretning, rengøringsvenlighed, valg af overflader, håndtag og vandhaner.

6. Oprydning
Sørg for, at alle parter er bevidste om sammenhængen mellem oprydningen og rengøringen. Er der ryddet kan der rengøres – uden bliver rengøringen hindret.

"Husk at stole op" lyder det mange steder rundt omkring. Og ganske rigtigt, det at sætte stole og borde på plads og i det hele taget sørge for, at der er ryddeligt gør det meget lettere for rengøringspersonalet at nå det hele, så du og de andre kan vende tilbage til en ren skole.

7. Hygiejne er kvalitet
Man kan med fordel skrive indsatsen for bedre forhold ind i skolens Kvalitetshåndbog – dels som målsætning og dels som synliggørelse af en vigtig indsats på skolen.

8. Husk læringen
Hygiejne og håndhygiejne indgår en række steder i Fælles Mål – dermed kan arbejdet for bedre forebyggelse og faglige mål understøtte hinanden.

Læs evt. mere i "Forebyggende sundhedsydelser for Børn og Unge" eller "Forebyggelsespakken om hygiejne" fra Sundhedsstyrelsen. Se også www.skoletoiletdagen.dk

Udarbejdet af en arbejdsgruppe i Rådet for Bedre Hygiejne *www.bedrehygiejne.dk*
Senest revideret 20/01/16

elev fra Elevrådet kan deltage i tilsyn

SMITTEKÆDEN

Kæden beskriver smittens vandring. Med kendskab til smittekæden kan du nemmere blive opmærksom på, hvor du skal sætte ind for at bryde smittens vandring.

SMITTEMODTAGER

- Børn og voksen
- Særligt dem med et svækket immunforsvar

MIKROORGANISMER

- Bakterier
- Vira
- Parasitter
- Svamp

SMITTESPREDERE

- Mennesker
- Organisk materiale
- Snavs
- Støv
- Vand/væsker
- Fødevarer
- Dyr

SMITTEUDGANG

- Hud
- Slimhinder
- Afføring/urin
- Sekreter, fx opkast og snot
- Blod
- Sår

SMITTEVEJ

- Kontaktflader
- Luftveje

SMITTEINDGANG

- Brudt hud
- Slimhinder