



# Anbefalinger for håndhygiene i barnehager

## Hender skal vaskes...

- ✓ når man kommer inn utenfra (inkludert når man kommer hjemmefra om morgenen)
- ✓ før måltider (inkludert fruktmåltid)
- ✓ etter toalettbesøk og bleieskift
- ✓ etter kontakt med snørr (for eksempel ved nysing og pussing av neser, dersom det lar seg gjennomføre i praksis)
- ✓ før matlaging og før man tar ut av oppvaskmaskinen
- ✓ etter kontakt med dyr.

## Slik vaskes hendene:

- ✓ Bruk lunkent vann.
- ✓ Såp alle deler av hendene grundig inn. Spesielt er fingertuppene viktige.
- ✓ En håndvask bør vare i minimum 20 sekunder. Syng gjerne "Håndvaskesangen".
- ✓ Skyll og tørk hendene godt med engangs papirhåndklær.

## Bruk av desinfeksjonsmidler:

- ✓ I perioder med smittsomme sykdommer bør barn og voksne benytte et alkoholbasert hånddesinfeksjonsmiddel i tillegg til håndvask. Alkoholbasert desinfeksjonsmiddel har vist seg å ha liten effekt på norovirus (omgangssyke). I perioder med omgangssyke må hendene i stedet vaskes grundig.
- ✓ Ved innføring av desinfeksjonsmidler som rutine for barn, bør foresatte informeres.
- ✓ Dersom barnehagen er på tur, og rennende vann og såpe ikke er tilgjengelig, kan man bruke vanlige våtservietter. Før måltid og ellers ved behov, for eksempel dersom barna har kommet i kontakt med avføring fra dyr, bør hendene i tillegg desinfiseres.

## Bruk av hansker:

- ✓ Bruk engangshansker ved bleieskift og stell av blødende sår eller kontakt med neseblod. Hansker er ikke 100% tette for mikroorganismer. Det er derfor viktig å utføre håndhygiene i etterkant.

- ✓ Bruk husholdningsklorin og rengjøringshansker ved rengjøring av blod, oppkast eller avføring på overflater eller gjenstander.

## Matlaging:

- ✓ Når du kommer inn på kjøkkenet er det første du bør gjøre å vaske hendene.
- ✓ Vask alltid hendene før håndtering av mat.
- ✓ Vær sikker på at barna har vasket hendene før de hjelper til med å dekke bord eller lage mat.

## Generelt:

- ✓ Bruk et papirlommetørkle eller albuene, og ikke handflaten, når du nyser eller hoster.
- ✓ Leker bør vaskes ukentlig. I perioder med utbrudd av smittsomme sykdommer kan det være nødvendig med daglig vask av leker.
- ✓ Ved renhold bør man være ekstra nøye med typiske kontaktpunkter; armaturer på håndvasker, toalettseter, nedspylingsknapp på toaletter, kontaktpunkt på såpedispensere, dørhåndtak, håndtak på kjøleskap, gelendre og lysbrytere.

## Mer informasjon:

- ✓ «Barnehager og smittevern», utgitt av Folkehelseinstituttet, revidert 2013.
- ✓ «Bra mat i barnehagen» utgitt av Helsedirektoratet
- ✓ «Barn på gårdsbesøk og smittevern», utgitt av Folkehelseinstituttet

## Kontakt:

Miljørettet helsevern  
[mhv@bergen.kommune.no](mailto:mhv@bergen.kommune.no)

