Korrekt håndvask

Baggrund

Håndvask er den vigtigste faktor i bekæmpelsen af spredning af mikroorganismer samt i forebyggelsen af infektioner. Netop fordi det er nemt og simpelt at vaske hænder, regner man med, at der er et stort potentiale i at få flere til at vaske hænder.

På en amerikansk skole observerede lærerne, over en fire ugers periode, hvor mange elever der vaskede hænder efter toiletbesøg. Blandt pigerne vaskede 58 % deres hænder efter toiletbesøg, det samme tal var 49 % for drengene, og kun 28 % af pigerne og 8 % af drengene brugte sæbe til håndvasken.

Man anbefaler at en korrekt håndvask tager 15 sekunder. I det amerikanske studie målte man hvor mange af eleverne, der vaskede hænder i minimum 5 sekunder. Kun 50 % af pigerne og 23 % drengene vaskede deres hænder i minimum 5 sekunder.

En undersøgelse gennemført på to skoler i Fredensborg kommune viste at sygefraværet kan reduceres med ca. 25 % blandt eleverne, hvis de blot vasker hænder tre gange dagligt i skolen.
Tilsvarende udenlandske studier finder samme reduktion i elevernes sygelighed.

Fascinerende fakta

Det er kun lidt over 160 år siden, at en ungarsk læge viste, at håndvask kan hindre eller begrænse at sygdomme spredes. Det var Ignaz Philipp Semmelweis, som i 1847 kom på sporet af, hvorfor så mange kvinder døde af barselfeber på den fødselsklinik, han arbejdede ved i Wien.
Semmelweis bemærkede, at på en afdeling gik lægestuderende direkte fra obduktioner af lig til en af fødeafdelingerne på klinikken for at undersøge gravide.
På en anden afdeling derimod, hvor kun jordemødrene holdt til, døde langt færre. Semmelweis pegede på lægernes hænder som synderen, altså at bakterier fra ligene inficerede kvinderne. (Jordemødrene deltog jo ikke i obduktioner.)
Efterfølgende gav Semmelweis besked om, at alle skulle vaske hænder med en opløsning af klor og kalk før gynækologiske undersøgelser, og så faldt dødeligheden kraftigt.

Korrekt håndvask

Øvelse - Korrekt håndvask

1. Begynd med at vise eleverne, hvordan man vasker hænder korrekt. Brug filmen i dette link:

   Vask hænder korrekt

   Få eleverne til at udføre håndvasken uden vand, blot så de har en fornemmelse af det.

2. 2- 4 elever ad gangen udfører håndvaske-øvelsen vejledt af en voksen.

3. Eleverne får glimmer creme på hænderne (se opskrift på glimmer creme). Glimmeret symboliserer bakterier på hænderne og synliggør, hvorfor det er vigtigt at vaske hænderne korrekt.

4. Bed eleverne om at vaske hænder som de plejer.

5. Nu vil det formodentlig afsløres, at håndvasken ikke er udført godt nok ved, at der stadig er glimmer på hænderne.

6. Instruér herefter eleverne i at vaske hænder korrekt med varmt vand og sæbe og lad dem øve sig. Nu skulle glimmeret gerne være væk.

7. Når alle elever har været igennem, samles klassen til en snak om smitteveje og daglig håndvask.

Opsamling

Fælles samtale i klassen efter øvelsen

1. Hvad har I lært?
2. Hvor i dagligdagen på skolen er der risiko for, at man får bakterier på hænderne?
3. Hvor i hjemmet/fritiden er der risiko for at få bakterier på hænderne?
4. Hvordan kan smittevejene brydes? Og af hvem?

Korrekt håndvask

Daglig håndvask

Eleverne har nu fået viden om skadelige og gavnlige mikroorganismer, smitteveje og infektioner samt brydningen af smitteveje og korrekthåndvask.

Fortæl eleverne at de i en periode dagligt skal vaske hænder på skolen inden frokost for at minimere risikoen for smitte og for infektioner.

Hæng håndvaskeskemaet op i klassen. Klassen får en smiley (eller et klistermærke) hver gang alle elever og undervisere har vasket hænder korrekt inden frokost. Felterne må forblive tomme, hvis nogle elever eller undervisere ikke vasker deres hænder.

Måske kan der aftales en form for bonus, hvis alle husker at vaske deres hænder i perioden.

Materialet er udarbejdet med udgangspunkt i Hi Five fra Statens institut for folkesundhed.