

Gør god hygiejne til Ren Rutine



Der er en række gode råd, som kan hjælpe dig og din familie med at gøre god hygiejne til ren rutine i jeres hverdag. Her får I en række konkrete råd til, hvordan I holder fast i den gode hygiejne, så vi i fællesskab kan undgå rigtig mange smitsomme sygdomme. Den gode hygiejne forebygger nemlig mange andre sygdomme end COVID-19 – for eksempel influenza.

Vask hænder tit eller brug håndsprit

Håndhygiejne er en af de bedste måder at stoppe smitte på. Vask derfor hænder tit med vand og sæbe, og lær små børn at vaske hænder. Er håndvask ikke muligt, eller skal du vaske hænder ofte, kan du i stedet bruge håndsprit.

Håndsprit kan i nogle tilfælde ikke erstatte håndvask. I forbindelse med toiletbesøg, inden madlavning eller spising samt ved synligt beskidte hænder, bør du altid vaske hænder med sæbe, da håndsprit ikke kan rengøre hænder i de situationer.



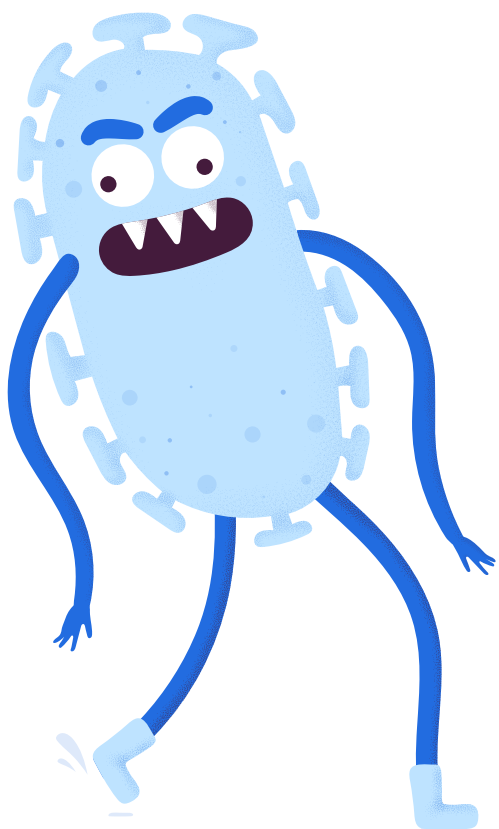
Bliv hjemme, hvis du er syg eller har symptomer på sygdom

Hvis du eller dit barn har symptomer på smitsom sygdom eller er blevet syge, er det vigtigt, at I bliver derhjemme. På den måde bryder I smittekæder og sikrer, at familie, klassekammerater, kollegaer, venner og andre omkring jer ikke bliver syge.

Det er derfor vigtigt, at du eller dit barn ikke møder op med sygdom eller med symptomer på smitsom sygdom i skolen, til fritidsaktiviteter eller på arbejdspladsen.

Host og nys i ærmet – det stopper bakterier og virus fra at rejse videre over på andre

Nys og hoste spreder nemlig smitsomme sygdomme – også selvom man holder sig for munden. Bakterier og virus på hånden kan overføres via overflader som dørhåndtag. Brug derfor dit ærme og fortæl dit barn, at ærmet skal bruges ved hoste eller nys.



Luft ud og skab gennemtræk

Når du lufter ud i dit hjem, er det med til at nedsætte risikoen for spredning af smitsomme sygdomme. Luft ud i mindst 2 x 5 minutter hver dag og oftere, hvis du eller dit barn er ramt af sygdom. Når mange mennesker er samlet, er det en god idé at lufte ud konstant, hvis det er muligt. Alternativt én gang i timen.

Gør rent – særligt overflader, som mange rører ved

Rengøring er en effektiv måde at forebygge spredning af smitsomme sygdomme. Når du gør rent med vand og almindelige rengøringsmidler, er det vigtigt at bruge rene klude, mopper og svampe. Rengøringsartikler, der bruges flere gange, skal vaskes på mindst 60 grader. Ved sygdom i hjemmet bør du være ekstra grundig med rengøringen – især kontaktpunkter som dørhåndtag og stikkontakter samt toilet.

Bliv vaccineret

Vaccination er den mest effektive form for sygdomsforebyggelse. Det er især vigtigt at tage imod tilbud om vacciner i børnevaccinationsprogrammet og mod COVID-19 og influenza. Virkningen er langvarig, og vaccination forebygger alvorlig sygdom hos dig eller dit barn og nedsætter smittespredningen i samfundet. Vaccinerne har den effekt, at din eller dit barns krop danner antistoffer mod den virus eller bakterie, man vaccinerer imod, så man bliver immun eller får et mildere sygdomsforløb.