

# Hygienråd för förskolan

Förslag till råd och rutiner som bör finnas skriftligt  
på varje förskola för att minska risken för smittspridning

## INNEHÅLL

<a href="#">Allmänna hygienråd i förskolan.....</a>	<a href="#">2</a>
<a href="#">Vid infektionsutbrott (fler infektioner än normalt) .....</a>	<a href="#">3</a>
<a href="#">Blodspill.....</a>	<a href="#">4</a>
<a href="#">Viktigt att tänka på vid blöjbyte .....</a>	<a href="#">5</a>
<a href="#">Städråd och tvättråd .....</a>	<a href="#">6</a>
<a href="#">Mat- och livsmedelshantering.....</a>	<a href="#">7</a>
<a href="#">Förskolans föräldrainformation.....</a>	<a href="#">8</a>

## Allmänna hygienråd i förskolan

Förskoleverksamheten har ansvar för egenkontroll och dokumentation av hygienrutiner. Infektioner sprids främst via händerna, men även via föremål som till exempel textilhanddukar, handtag och leksaker. Handhygienen är mycket viktig. Om man följer dessa råd kan man minska risken för smittspridning.

### Hygienråd gällande personal

Kortärmad klädsel, kortklippta naglar och händer utan ringar, armbandsur och handledssmycken underlättar god handhygien.

#### Handtvätt med flytande tvål och vatten

- Pappershanddukar och flytande tvål bör användas.
- Handtvätt görs efter utevistelse, toalettbesök, och hantering av smutstvätt.
- Handtvätt görs också före måltid, dukning och servering samt matlagning och bakning.

#### Handsprit

- Man kan använda handsprit när ingen synlig eller kännbar smuts finns på händerna eller efter man tvättat händerna och torkat dem torra, till exempel efter blöjbyte/hjälp vid toalettbesök och före matlagning när händerna inte är nedsmutsade.
- Handsprit kan i vissa situationer ersätta handtvätt, till exempel efter att man hjälpt barnet att snyta sig.
- Gör såhär: Ta rikligt med handsprit i händerna och fördela jämnt över händerna. Glöm inte tummarna, fingertopparna och ovansidan av fingrarna!
- Handsprit är återfettande och skonsamt mot huden.

#### Handskar

Handskar används:

- vid direktkontakt med kroppsvätskor.
- vid blöjbyte/toalettbesök om barnet haft avföring.
- vid kontakt med kräkning, avföring eller blod.
- vid städning av hygienutrymmen. När man tagit av sig handskarna ska man använda handsprit!

### Hygienråd gällande barn

- **Var ute mycket.** En av orsakerna till att barn i gruppverksamhet drabbas av infektioner är den nära kontakten inomhus. Smittspridning mellan barn minskar när de är utomhus då de inte är så tätt inpå varandra. Smittdoserna blir också mindre, då de späds ut i den stora luftvolymen. Utevistelse är en friskfaktor
- Smittor sprids inte mellan barn i regn eller vattenspridare, vattenlek i baljor eller små bassänger är däremot olämpligt
- Lär barnen att hosta och nysa i armvecket, inte i handen.
- Använd **en** engångsnäsduk till **ett** barn, kasta den därefter direkt.
- Handtvätt med flytande tvål och vatten görs före varje måltid samt efter utevistelse, toalettbesök, blöjbyten och snytning.
- Vid handtvätt bör pappershanddukar och flytande tvål bör användas.
- Tandborstar används inte i förskolan
- Om det finns nappar bör de förvaras separat för varje barn och så att barnen inte kommer åt att hämta dem själva
- Lokalerna bör vädras ordentligt ett par gånger dagligen under så lång tid att luften byts ut, ca 10 min

För frånvarostatistik. Det är bra faktaunderlag att ha vid infektionsproblem på förskolan.

## Vid infektionsutbrott (fler infektioner än normalt)

### Skärp hygienkraven!

- Vistas utomhus så mycket som möjligt
- Minska kontakten mellan de olika grupperna inom förskolan
- Pappershanddukar och flytande tvål ska användas både av barn och personal
- Vid utbrott eller förekomst av mycket infektioner utförs handdesinfektion som tillägg till handtvätt både av barn och vuxna
- Mat hanteras och serveras endast av personal
- Blöjor läggs i soppåsar som knyts ihop och kastas direkt efter varje blöjbyte
- Reducera antalet leksaker, daglig rengöring av de leksaker ni väljer att ha framme. Undvik mjukisdjur som inte kan tvättas varje dag
- Tvätta dagligen barnens örngott

För mer information se Socialstyrelsens bok ”Smitta i förskolan” ([www.sos.se](http://www.sos.se))

## Blodspill

- Handskar bör användas när blodspill torkas bort, vid näsblod och vid såromläggning.
- Handskar ska användas vid både känd och okänd smitta enligt arbetsmiljöverkets föreskrifter (AFS 2005:1). Men även med hänsyn till barnets integritet och att det kan förekomma okända smittbärare.
- Blodfläckade ytor torkas av med alkoholbaserat ytdesinfektion. Ytdesinfektionsmedlet bör vara 45 volymprocent alkohol med tillsatts av tensid, vilket har en rengörande verkan.
- Handskarna tas av genom att man vränger dem ut och in. Om det inte finns tillgång till handskar kan man använda en vanlig plastpåse.

För mer information se Socialstyrelsens bok ”Smitta i förskolan” ([www.sos.se](http://www.sos.se))

## Viktigt att tänka på vid blöjbyte

Hygienrutiner för blöjbyte bör finnas uppsatta vid varje skötbord

- Kortärmad klädsel, kortklippta naglar och händer utan ringar, armbandsur eller andra handledssmycken underlättar god handhygien
- Engångsmaterial såsom handskar, underlägg, engångstvättlappar, engångshandduk och handdesinfektion ska finnas nära till hands
- Använd handskar vid blöjbyte
- Blöjbyte görs på skötbord med avtorkningsbar dyna. Ovanpå dynan läggs engångsunderlägg av papper som byts mellan varje barn.
- Efter varje blöjbyte torkas underlaget av med ytdesinfektion (45 volymprocent alkohol med tillsatts av tensid - vilket har en rengörande verkan.)  
Ytan kring skötbord inklusive tvättfat rengörs med rengöringsmedel dagligen
- Använda blöjor läggs i sopkärl med lock, oåtkomligt för barnen
- Efter varje blöjbyte kastas handskarna och händerna rengörs med handdesinfektion

För mer information se Socialstyrelsens bok ”Smitta i förskolan” ([www.sos.se](http://www.sos.se))

## Städråd och tvättråd

(Socialstyrelsens allmänna råd SOSFS 1996:33)

Ansvarig för verksamheten ansvarar för egenkontrollen och att **städschema** upprättas, detta bör finnas tillgängligt för personal, föräldrar, tillsynsmyndigheter m fl.

- Av städschemat bör det framgå vem som har ansvar för de olika arbetsmomenten i städningen samt städningens omfattning och tidsintervall. Även städning av städutrymmet och rengöring av städutrustning bör omfattas av städschemat
- I städschemat bör också anges rutiner för storstädning, såsom mer omfattande golvvård, rengöring av lampor och ventilation, tvätt av textilier, leksaker mm
- Ny personal och vikarier bör alltid informeras om städrutinerna på förskolan
- Uppföljning av hur städningen fungerar bör ske regelbundet, t.ex. vid arbetsplatsträffar och miljöronder
- Kemikaliesnåla städmetoder bör eftersträvas och om kemikalier i vissa fall måste användas väljs hälso- och miljöanpassade produkter
- Särskilda rutiner bör upprättas för att minska risken för spridning av smitta vid utbrott eller förekomst av långdragna infektioner (se ”råd vid infektionsutbrott”)
- Tänk på att bakterier och virus trivs i fuktig miljö t ex i fuktiga textilhanddukar
- Lokalerna bör vara nystädade vid dagens början
- Städning bör utföras när verksamhet inte pågår i lokalerna
- Städning av toalettutrymme utförs dagligen
- Filtar, madrass- och kuddöverdrag bör tvättas två gånger per månad
- Utklädningskläder och leksaker bör tvättas eller rengöras ett par gånger per termin. I övrigt vid behov
- Vid inköp av lekmaterial och textilier tänk på hur de kan rengöras och att textilier bör tåla tvätt i minst 60 grader.
- Stoppade möbler, gardiner, mattor och tavlor bör tvättas och rengöras två gånger/ år

## Mat- och livsmedelshantering

- Ringar, armband och andra smycken får inte bäras i samband med livsmedelshantering. Naglarna ska vara korta, utan nagellack
- Händerna tvättas noggrant före arbete i köket och mellan smutsiga och rena arbetsmoment
- För arbete i köket används separat klädsel, alternativt ren arbetsdräkt samt förkläde
- Personer med variga sår på händerna, luftvägsinfektioner eller magsjuka får inte hantera livsmedel
- Olika skärbrädor används för kött, fisk och grönsaker. Skärbrädor, knivar och köttkvarnar rengörs direkt efter användning på grund av risk för smittöverföring
- Se upp med disktrasan, byt ofta!
- Råvaror och lagad mat förvaras var för sig
- Varm mat hålls varm (minst 60 grader), inte ljummen
- Kall mat hålls kall (högst 8 grader), inte i rumstemperatur
- Maten ska kylas snabbt och värmas snabbt
- Extra känsliga livsmedel är bland annat rå köttfärs, majonnäs, mjölk och såser.  
Om du är tveksam om ett livsmedel är tjänligt – kasta det!

## Förskolans föräldrainformation

När barnen börjar i barnomsorgen är det vanligt att de ofta blir sjuka. Barn i 1-4 års ålder kan normalt bli infekterade upp till 8-10 gånger per år. Det innebär att man som förälder kan behöva vara hemma med sitt barn flera gånger per termin för att låta infektionen läka ut och för att förhindra smittspridning till andra.

### När ska barnet stanna hemma?

Barnets allmäntillstånd, d v s hur barnet äter, sover och orkar delta i gruppaktiviteter, är avgörande för om barnet kan vistas i förskolan. Barnet skall orka delta i de vardagliga aktiviteterna både inom- och utomhus för att vistas på förskolan. Har barnet haft en infektion behöver det återhämta sig någon dag för att orka med en ”arbetsdag” på förskolan.

### Riktlinjer för när barnet bör vara hemma

*För barnets skull:*

- Feber, även lindrig. Återgång till förskolan tidigast efter ett feberfritt dygn hemma (24 tim).
- Om barnet är feberfritt, men är så trött och hängig att det inte orkar med de vanliga aktiviteterna på förskolan.
- Hosta som håller barnet vaken om nätterna.
- Vattkoppor i början av sjukdomen, då barnet har feber och är allmänpåverkat.

*Av smittskyddsskäl:*

- Magsjuka med kräkningar och/eller lös avföring. Återgång till förskolan tidigast två dygn (48 tim) efter att kräkningarna och diarréerna upphört.
- Halsfluss som är obehandlad, eller då antibiotikabehandlingen pågått under kortare tid än två dygn.
- Akut ögoninflammation, med kraftig rodnad/ljuskänslighet och/eller variga rinnande ögon.
- Svinkoppor tills alla sår har läkt (inga sårskorpor kvar) eller antibiotikabehandling i tablett/mixturform som pågått kortare tid än två dygn.

Vid långdragna infektionsperioder kan hygienråden behöva skärpas. Förskolepersonalen är de som bäst har en helhetsbild över infektionsläget i förskolan och det är de som ser hur barnet mår i den miljön. Vid tveksamheter är det därför förskolepersonalens bedömning som bör vara avgörande.

Jag/Vi har tagit del av ovanstående information

Datum..... Namnteckning.....