

### 3.1 Tjekliste

Eleverne skal lære følgende:

- At udføre korrekt håndvask med lunkent/varmt vand og sæbe
- At identificere steder på deres hænder, de ikke får vasket tilstrækkeligt f.eks. ved neglene eller mellem fingrene.
- At de skal vaske hænder dagligt inden frokost i skolen.

Til afsluttende diskussion i plenum

Hvor i dagligdagen på skolen er der risiko for, at man får skadelige mikroorganismer på hænderne?

- *I forbindelse med toiletbesøg, sygdom, udendørs leg, skrald, nys, fælles brug af f.eks. blyanter, telefoner, penge, dørhåndtag osv.(understreg at man normalt ikke bliver syg af at opholde sig sammen med andre og dele ting, for at undgå eleverne bliver unødigt forskrækkede)*

Hvor i hjemmet/fritiden er der risiko for at få bakterier på hænderne?

- *Samme som ovenfor, madlavning, kæledyr*

Hvordan kan smittevejene brydes?

- *Nys og host i et ærme eller papirlommetørklæde og ikke i hænderne.*
- *Vask hænder korrekt, hver gang du har været på toilettet, leget udenfor, før du spiser og drikker, efter at du har hostet, nyst eller pudset næse, efter du har rørt ved et dyr, og før og efter du har hjulpet til i køkkenet.*

Hvem kan bryde smittevejene?

- *Dig selv. Vi har alle et ansvar. Både overfor os selv, så vi ikke bliver syge og overfor andre, så vi ikke smitter og giver de skadelige mikroorganismer videre.*

### 3.2 Lærervejledning

1. Fortæl eleverne at de nu skal lære at vaske hænder korrekt. Du kan finde viden om, hvordan korrekt håndvask udføres her

- På den Cd rom, der følger med undervisningssættet, er der power points, der illustrerer de enkelte trin
- De samme illustrationer ses i det lille blå hæfte
- På dette link fra Youtube kan du se en video

[http://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV\\_NI](http://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV_NI)

#### Forberedelse til øvelse

1. Udfør selv håndvasken et par gange, så du ved, hvordan det gøres korrekt. Selve vasken tager mindst 15 sekunder, hvorefter hænderne tørres grundigt.
2. Find en håndvask med varmt vand, sæbe og papirhåndklæder.
3. Ha' glimmer-olien parat.
4. Gør en papkasse klar, så eleverne kan stikke hænderne ned i den eller sørg for at lokalet kan mørklægges.

### 3.2 Lærervejledning

#### Øvelse

1. Begynd med at vise eleverne i plenum, hvordan man vasker hænder korrekt. Brug filmen eller billederne fra de ovennævnte medier. 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, medens resten af eleverne laver opgaver fra elevhæftet.
3. Elever får en klat glimmerolie på hænderne. Brug 2 tryk pr. elev. Glimmeret i olien symboliserer bakterier på hænderne og synliggør derved, hvorfor det er vigtigt at vaske hænder 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. Hent det næste lille hold af elever ud til håndvasken og gennemfør øvelsen for dem også.
8. Når alle elever har været igennem, samles klassen til en snak om smitteveje og daglig håndvask.

#### I plenum efter øvelse

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?

### 3.2 Lærervejledning

#### Daglig håndvask

Eleverne har nu fået viden om skadelige og gavnlige mikroorganismer, smitteveje og infektioner samt brydning af smitteveje og korrekt håndvask.

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

Hi Five skemaerne hænges op inde i klassen.



I må sætte et Hi Five klistermærke op på skemaet hver dag alle elever og undervisere har vasket hænder korrekt inden frokost. Felterne må forblive tomme, hvis nogle elever eller undervisere ikke får vasket deres hænder.

Skolens 0.-3. klasser kan evt. afholde en konkurrence for at se hvilken klasse, der har flest klistermærker og derved bedst husker at vaske hænder dagligt inden frokost.

### 3.3 Baggrundsviden

#### 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 barselseber 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.

Du kan finde viden om, hvordan en korrekt håndvask udføres her:

- På den CD rom, der ligger i kassen, er der power points, der illustrerer de enkelte trin
- De samme illustrationer ses i det lille blå hæfte
- På dette link fra Youtube kan du se en video

[http://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV\\_NI](http://www.youtube.com/watch?v=5ToyUEyV_NI)