



Hreinlæti og hreinlætisvenjur
í leikskólum Leikskólasviðs Reykjavíkurborgar

Mars 2006

Efnisyfirlit

	Bls.
Inngangur	3
Starfsfólk sem fyrirmyndir.....	4
Máltíðir barna	4
Hvíld barna	5
Salernisvenjur og bleiuskipti	6
Þrif og ábendingar	7
Handþvottur	8
Umhirða leikfanga	9
Veikindi barna í leikskólum	10
Lyfjagjöf barna í leikskólum	10
Gátlisti	12
Heimildalisti	15
Fylgirit:	
Um lús og meðferð á henni	16
Um njálg og meðferð hans	18

Inngangur

Umönnun barna er stór þáttur í daglegu lífi í leikskólum. Hreinlæti og hreinlætisvenjur eru einn af hornsteinum að heilbrigði og hreysti barna og starfsmanna í leikskólum.

Skráð viðmið hvað varðar hreinlæti á deildum í leikskólum borgarinnar hafa ekki verið til. En til þess að bæta úr því hefur þessi bæklingur litið dagsins ljós vonandi til hagsbóta fyrir börn og fullorðna. Einnig eru ábendingar sem óbeint snerta þetta efni sem ástæða þótti til að láta fljóta með.

Tilgangur bæklingins er:

- Að samræma verklagsreglur um hreinlæti og hreinlætisvenjur í leikskólum hjá Leikskólasviði Reykjavíkurborgar með heilsuvernd barna og starfsmanna í huga.
- Að með skýrum verklagsreglum um hreinlæti megi forðast og eða draga úr smiti vegna sjúkdóma og sýkinga.

Meðfylgjandi er gátlisti til að auðvelda starfsmönnum og stjórnendum að meta og að fylgjast með því að farið sé eftir settum viðmiðum.

Reykjavík, mars 2006

Ingveldur H. Björnsdóttir, leikskólaráðgjafi

Ásrún Guðmundsdóttir, sérkennsluráðgjafi

Starfsfólk sem fyrirmyndir barnanna

Það læra börnin sem fyrir þeim er haft, er gamalt orðtak sem á vel við hér. Hreinlæti og hreinlætisvenjur er eitthvað sem lærist ekki af sjálfu sér heldur þarf að kenna börnunum að tileinka sér hreinlæti bæði í orði og verki. Starfsfólk leikskólans þarf að gera sér grein fyrir ábyrgð sinni og þýðingu sem fyrirmynd barna varðandi hreinlæti og hreinlætisvenja í leikskólanum. Í dagskipulagi þarf að gera ráð fyrir hreinlæti sem þýðingarmiklum þætti í daglegu starfi og gefa góðan tíma.

Í hverjum leikskóla þurfa að vera til verklýsingar fyrir starfsfólk um *hvað* eigi að þrifa, *hvernig* og *hvenær*.

Máltíðir barna

Máltíðir eru hluti af daglegu lífi barna í leikskólanum. Við máltíðir þarf að gæta vel að því að hreinlæti sé í hávegum haft, þ.e. fyrir máltíð, við máltíð og eftir máltíðir og á bæði við um börn og fullorðna. Við skipulag máltíða þarf að gera ráð fyrir hreinlæti og börnunum gefin góður tími til undirbúnings og frágangs.

Hafið eftirfarandi í huga:

Börnin

- Börnin þvo sér um hendur fyrir máltíðir.
- Börnin fá hvert sitt þvottastykki/svamp til að þvo sér með um andlit og hendur. Starfsfólkið hjálpar yngstu börnunum að þvo sér, þar til þau geta það sjálf.
- Yngstu börnin nota smekki.

Búnaður

- Börnin sitja í stól sem er rétt stilltur fyrir hvert barn (seta og fótsemill).
- Börnin hafa áhöld sem þau ráða vel við að beita.

- Börnin fá ávallt disk undir mat sem þau neyta.

Þrif

- Borð þvegin með hreinum borðklút fyrir og eftir máltíð.
- Gólf sópuð/moppuð eftir matmálstíma.
- Smekkir, þvottastykki og borðklútar settir í þar til gert ílát með óheinum þvotti eftir notkun.

Hvíld barna

Reglulegur svefn og hvíld eru öllum börnum nauðsynlegur í leikskóla hvort sem þau dvelja hluta úr degi eða eru allan daginn. Skapa þarf hlýlegar og þægilegar aðstæður fyrir börnin til að hvílast.

Aðbúnaður á yngri deildum:

- Börnin fá hvert *sína* dýnu með yfirlaki. (Merkt hverju barni).
- Börnin hafa hvert *sinn* kotta og sæng eða teppi. (Merkt hverju barni).
- Börnin sofa í léttum fatnaði.
- Loftræsta vel í herberginu áður en börnin fara að sofa. Hafa gott loft í herberginu en hlýtt.

Aðbúnaður á eldri deildum:

- Dýna fyrir hvert barn (þar sem rými er til staðar) eða sófa sem hægt er að draga út sem dýnu. Mikilvægt er að skapa aðstæður þar sem börnin eiga rólega stund og hvílast vel.

Þrif:

- Snuð eru sótthreinsuð í sjóðandi vatni – daglega.
- Snuð barnanna eru aðskilin í þar til gerðum ílátum /snaga.
- Kotta- sænguver (teppi) og yfirlak eru þvegin á tveggja vikna fresti og eftir þörfum.
- Dýnur viðraðar úti einu sinni til tvisvar á ári.

Salernisvenjur og bleiuskipti

Mikilvægur þáttur í hreinlætisvenjum barna er að þau læra að halda sér þurrum. Í leikskóla er yngstu börnunum hjálpað, en með auknum þroska nýta börnin salerni eftir þörfum. Kenna þarf börnunum í upphafi hreinlætisvenjur sem tilheyra salernisferðum. Starfsfólk þarf að gæta þess að fylgsta hreinlætis sé gætt.

Yngri börn – bleiuskipti

- Undirbúa vel áður en aðhafst er. Nauðsynlegt er að hafa við höndina hreina bleiu, einnota klút eða þvottastykki, einnota hanska, krem og annað sem nota þarf.
- Aldrei sleppa hendi af barninu.
- Nota einnota hanska.
- Óhreinar bleiur settar í plastpoka og hent í fötu með loki.
- Þvo hendur barnsins og þurrka.
- Nota einnota bréf á rúllu, þar til gerð stykki á skiptiborðið eða þvo og sótthreinsa það eftir hverja notkun.
- Þvo eigin hendur.
- Þvoið hendur fyrir og eftir notkun á einnota hönskum.
- Aldrei að bera krem á barn nema með hreinar hendur. Athugið, farið ekki með fingur á túpuop heldur setjið krem á eigið handarbak áður en borið er á barn.

Eldri börn

- Börn þvo hendur eftir salernisferð
- Sápa í sápuhylki með pumpu.
- Nota handþurrkubréf eða skipta um handklæði tvisvar til fjórum sinnum á dag.

Þrif – ábendingar

Salerni

- Sótthreinsuð einu sinni á dag ***af ræstingu***, en eftir þörfum þess fyrir utan.

Koppar

- Sótthreinsaðir einu sinni á dag og eftir þörfum.

Vaskar

- Skolvaskar sótthreinsaðir eða þvegnir vel eftir notkun. Handlaugar einu sinni á dag ***af ræstingu***, en eftir þörfum þess fyrir utan.

Sápuhylki

- Sótthreinsa og þvo belg og pumpu í hvert sinn sem sápa er fyllt á.

Blóð

- Þegar blóð er þurrkað upp eru notaðir einnota hanskar.
- Blóð er þvegið af/þurrkað upp með vatni og sápu eða öðru hreinsiefni.
- Bréþurrkum og hönskum hent og fjarlæggt af deild.
- Handþvottur á eftir.

Sár og vessar

- Af almennum hreinlætisástæðum, á að nota einnota hanska, þegar komið er beint við sár.
- Handþvottur á eftir.

Uppköst

- Ekki koma við spýjuna og nota einnota hanska þegar þurrkað er upp.
- Þvegið með vatni og sápu eða öðru hreinsiefni.
- Klútar og óhreint þvottur fjarlæggt af deild.
- Handþvottur á eftir.

Handþvottur

Reglulegur og góður handþvottur er talin einn mikilvægasti þátturinn í að rjúfa smitleiðir.

- Notið rennandi vatn og fljótandi sápu (sápuhylki með pumpu).
- Skrúfið fyrir vatnið með með handþurrku (ekki hreinum höndum).
- Þurrka hendur með einnota bréfþurrkum.
- Nota handspritt/sprittgel til sótthreinsunar.
- Starfsfólk notar ekki sama handklæði og börnin.

Starfsfólk:

- Þvo hendur/spritta þegar mætt er í vinnu.
- Þvo hendur/spritta áður en matartími er undirbúin, eða barni er gefið að borða.
- Þvo hendur eftir salernisferðir og eftir að börn eru aðstoðuð á salerni.
- Þvo hendur eftir að skipt er um bleiu á barni, þurrkuð upp æla/blóð, barni snýtt og óhrein föt eða önnur óhreinindi handfjötluð.

Börnin.

- Þvo hendur áður en þau borða morgunmat. (Sé hægt að koma því við).
- Þvo hendur áður en þau borða hádegismat.
- Þvo hendur áður en þau fá síðdegishressingu.
- Þvo hendur eftir að þau fara á salerni.
- Þvo hendur að öðru leyti eftir þörfum.

Að snýta börnum

- Eitt/sér pappírslað fyrir hvert barn.
- Pappír hent eftir notkun í ruslafötu með loki eða í klósett.
- Starfsmenn þvo sér um hendur/spritta eftir að hafa snýtt barni.

Umhirða leikfanga

Leikurinn er kjarninn í uppeldisstarfi leikskóla. Leikskólar bjóða upp á fjölbreytt leik- og kennslutæki til að örva og gleðja. Við skipulag leiksvæða þarf að hafa í huga að auðvelt sé að þrifa leiksvæðin. Leikföng og annan búnað á leiksvæðum þarf að þrifa reglulega. Almenn og gott hreinlæti á að vera til staðar en ekki hefta leik og leikgleði barnanna á neinn hátt. Eftirfarandi eru dæmi um það sem þarf að hafa í huga. Listinn er ekki tæmandi:

Vatnsleikir

- Vatn í sullukerjum þarf að skipta um eftir hvert skipti.
- Börn þurfa að þvo hendur áður en sest er til borðs eftir að hafa sulað með öðrum í sullukeri.
- Þvo vatnsleikföng með sápu eða sótthreinsa eftir hverja notkun.

Leikföt og búningar

- Þvo föt – “drusluföt”/búninga-, lágmark tvisvar sinnum á ári.
- Sérstaklega athuga húfur og hatta sem þarf að þvo oftar, t.d. hætta á lúsasmiti (sjá fylgirit um lúsasmit og meðferð þess)
- Þvo dúkkuföt, teppi, dúkkusængur og sængurver, lágmark tvisvar sinnum á ári.

Leikföng

- Öll smábarnaleikföng þarf að vera hægt að þvo.
- Þvo leikföng, lágmark tvisvar sinnum á ári á eldri deildum en oftar á yngri deildum.

Sandkassar

- Breiða yfir sandkassa á útileiksvæði þegar hann er ekki í notkun til að forðast að dýr komist í sandinn.
- Skipta þarf um sand einu sinni á ári.

Veikindi barna í leikskólum

Hver leikskóli þarf að hafa skýra stefnu og leiðbeiningar fyrir starfsfólk um hvernig bregðast skuli við þegar upp koma veikindi hjá börnum í leikskólanum.

- Hvenær haft er samband við foreldra barns og hver gerir það.
- Hvenær á að senda börn heim og hvenær mega þau koma aftur.
- Hvernig brugðist er við slysum á börnum – leiðbeiningar, slysaskráningarblað.
- Upplýsingablað fylgi hverju barni um t.d. ofnæmi.

Taka þarf sérstakt tillit til barna sem eru smitsækin og veikjast oft. Einnig geta verið börn sem af heilsufarsástæðum þarf að taka sérstakt tillit til. Nauðsynlegt er að hafa skýrar skriflegar upplýsingar frá foreldrum varðandi þessi börn svo leikskólinn geti útbúið leiðbeiningar fyrir starfsfólk sem henta hverju barni. Einnig er gott að upplýsa foreldra um þá smitsjúkdóma og einkenni þeirra sem eru að ganga í leikskólanum hverju sinni.

Munið að Leikskólasvið Reykjavíkurborgar er með samning við barnalækni sem hægt er að leyta ráða hjá og að til er bæklingur eftir Gunnar Biering lækni, sem heitir **Heilsugæsla í leikskólum**.

Lyfjagjöf barna í leikskólum

Mörg börn þurfa af einhverjum ástæðum á lyfjum að halda, tímabundið eða að staðaldri. Meginreglan er sú að börnin taki inn lyf heima, en leikskólinn þarf að vera viðbúin því að gefa undanþágur.

Hafa skal í huga að:

- Læstir lyfjaskápar eiga að vera til staðar í hverjum leikskóla.

- Starfsmenn leikskólans eru bundnir trúnaði um veikindi og lyjameðferð barna og virða á ákvörðunarrétt foreldra/forráðamanna um *hvaða* upplýsingar um barnið eru veittar *hverjum*.

Almennar ábendingar

- Skolið úr óhreinum fatnaði barna og setjið í lokaða poka.
- Geymið óhreinan þvott leikskólans í þar til gerðum körfum eða pokum, þar sem börnin ná ekki til, fjarlægjið af deildum.
- Geymið hreinsiefni í læstum hirslum.
- Loftræsting á að vera góð, rétt raka- og hitastig í leikstofum.
- Opnið glugga og loftræstið í öllum vistarverum daglega.
- Leitast skal við að nota umhverfisvæn hreinsiefni.
- Reykingar eru ekki leyfðar í og við leikskóla.
- Gætið að hvaða efni eru í því leikefni sem börnin handfjatla.

Netföng með góðum upplýsingum:

<http://www.landlaeknir.is>

<http://www.umhverfisstofa.is>

<http://www.hollver.is>

<http://www.lydheilsustod.is>

Gátlisti

Tilgangur gátlistans er að vera matstæki fyrir stjórnendur og starfsfólk í leikskólum til þess að fylgjast með því hvort farið sé eftir verklagsreglum varðandi almennt hreinlæti á deildum.

Leggja má listann fyrir allt starfsfólk deilda og nýta niðurstöðurnar til umræðu og úrbóta.

Almennt

1. Er gert ráð fyrir hreinlæti sem þýðingarmiklum þætti í skipulagi deildarinnar ?

Já Nei Má bæta

2. Er börnunum gefin nægur tími til að tileinka sér hreinlæti í dagskipulagi deildarinnar?

Já Nei Má bæta

3. Eru verklýsingar deildarinnar varðandi hreinlæti skýrar?

Já Nei Má bæta

Máltíðir barna.

1. Þvo börnin sér um hendur fyrir máltíðir?

Alltaf Stundum Aldrei

2. Hefur hvert barn sitt þvottastykki/svamp til að þvo sér eftir máltíðir?

Alltaf Stundum Aldrei

3. Nota yngstu börnin smekki við máltíðir ?

Alltaf Stundum Aldrei

3. Þværð þú hendur barna eftir að skipt hefur verið á þeim?
 Alltaf Stundum Aldrei
4. Þværð þú þér um hendurnar eftir að hafa skipt um bleiu á barni ?
 Alltaf Stundum Sjaldan

Eldri börn.

5. Lætur þú börnin þvo sér um hendur eftir salernisnotkun ?
 Alltaf Stundum Aldrei

Annað.

1. Hefur þú fengið leiðsögn við að hreinsa upp / bregðast við eftirfarandi ?
- a) sár / vessar Já Nei
- b) blóð / blæðing Já Nei
- c) uppköst Já Nei
2. Eru lokuð ílát á deildinni fyrir eftirfarandi ?
- a) rusl /matarafganga Já Nei
- b) óhreinar bleiur Já Nei
- c) óhreinan þvott Já Nei
- d) notuð snýtubréf Já Nei

Leikföng

1. Telur þú þrif/sóttgreinsun á leikföngum deildarinnar ásættanleg ?
 Já Nei Má bæta

Gátlistinn er ekki tæmandi, bætið ykkar áherslum við þau atriði sem fram koma.

Heimildalisti:

Aðalnámskrá leikskóla. 1999. Reykjavík. Menntamálaráðuneytið.

Ágústa Guðmarsdóttir. 2000. *Heilsuefling á leikskólum í Reykjavík.* Skýrslugerð vegna stöðumats á vinnuumhverfi starfsfólks hjá 16 leikskólum í Reykjavík í maí og júní 2000. Leikskólar Reykjavíkur.

Kendrick, A.S., Kaufmann, R., Messenger, K.P. 1995. *Healthy Young Children: A Manual for Programs.* NAEYC.

Keeping Healthy: Parents, Teachers, and children. 1999. Early Childhood Committee of the Pennsylvania Chapter of the American Academy of Pediatrics. NAEYC.

Model Child Care Health Policies. 1997. Developed by the Pennsylvania Chapter of the American Academy of Pediatrics; prepared by staff of the Early Childhood Education Linkage System (ECLS).NAEYC.

Myndband. 1990. *Building Quality Child Care: Health and Safety.* NAEYC.

Uppeldisáætlun fyrir leikskóla. 1985. Reykjavík Menntamálaráðuneytið.

Fylgirit:

Höfuðlús

Höfuðlúsinn lifir enn þann dag góðu lífi alls staðar í heiminum. Lúsin er ekki hættuleg heilsu manna. Hún fer ekki í manngreinaralit og ber ekki vott um sóðaskap. Lús smitast við snertingu og reglulega koma upp faraldrar, einkum þar sem börn eru saman, s.s. í leik- og grunnskólum.

Lúsin er um 2–3 um fullvaxin en hins vegar getur verið erfitt að finna hana og ungviðið er illgreinanlegt með berum augum. Ekki er hægt að eyða henni með venjulegum hárvotti og nær útilokað að drekkja henni. Lúsin verður kynþroska á um tíu dögum og verpir þá eggjum sem kallast nit. Nitin sést sem lítill hnúður á hárinu nálægt hársverðinum og er föst við hárið. Nitin klekst út á sex til tíu dögum.

Helstu meðferðarmöguleikar:

- Fyrsta reglan er að leita að lús með því að kemma hárið með lúsakambi. Góð birta er nauðsynleg og að hafa ljóst undirlag þannig að lúsin sjáist ef hún losnar úr hárinu.
- Finnist lús þarf að bera í hárið lúsalyf en þau fást án lyfseðils í lyfjabúðum. Munið að meðhöndla aðeins þann sem lús greinist hjá. Alls ekki er nauðsynlegt að allir í fjölskyldunni eða bekknum fái meðferð með því það getur valdið ónæmi lúsarinnar gegn efninu. Mikilvægt er að fara vel eftir leiðbeiningum og gott að ráðfæra sig við starfsfólk lyfjabúðanna eða heilsugæslunnar. Barnshafandi konur og börn undir tveggja ára aldri eiga ekki að nota lyfin nema að læknisráði.
- Eftir meðferð þarf að kemma hárið reglulega til að vera viss um að árangur hafi náðst. Yfirleitt er ráðlagt að endurtaka meðferðina eftir eina til tvær vikur þar sem nitin getur lifað meðferðina af. Hægt er að losa um nitina með því að bera í hárið blöndu af ediki og vatni til helminga og kemma síðan hárið með lúsakambi sem hefur verið vættur með ediki.
- Þrífa þarf fatnað og rúmföt þess einstaklings sem lús eða nit hefur greinst hjá. Lúsin drepst á 30 mínútum við 50 gráðu hita, en nitin á einni klukkustund. Jafnframt drepst lúsin á 30 mínútum við 50 gráðu frost, en nitin á fjórum

klukkustundum. Hægt er að ryksuga þá hluti sem ekki er hægt að þvo eða frysta. Lúsin getur lifað í yfir 50 klst án næringar.

Mikilvægast er að vanda til verka þegar lúsin er meðhöndluð því skeytingarleysi verður til þess að lúsin dafnar og breiðist út. Einnig er nauðsynlegt að láta skóla eða leikskóla/dagvistun vita ef lúsar verður vart hjá barni

Nánari upplýsingar á vefsíðu landlæknis: www.landlaeknir.is

Hvað er njálgur?

Njálgur (*Enterobius vermicularis*) er lítill smitandi sníkjuormur sem getur sýkt fólk á öllum aldri þótt hann sé algengastur í börnum. Barn sem sýkt er af njálg á því auðvelt með að smita t.d. aðra í fjölskyldunni.

Hvernig sýkist maður af njálg?

Fullþroskaður kvennjálgur fer á stjá að nóttu til að endaparmsopi og verpir þar eggjum. Egg njálgsins berast frá endaparmi sýkts einstaklings í hluti eins og fatnað, rúmföt, leikföng o.fl. og þaðan með snertingu eða með ryki. Eggin geta lifað í 2-3 vikur t.d. á fyrrnefndum hlutum og í feldi húsdýra, en flest drepast innan við tvo sólarhringa í stofuhita. Algengasta smitleiðin er talin vera frá fingrum upp í munn. Endursýking getur einnig orðið þannig að eggin klekist fljótt út og nýir ormar fara af stað aftur upp í endaparminn og vítahringurinn heldur áfram.

Hver eru sjúkdómseinkennin?

Flestir þeir sem sýkjast af njálg finna fyrir miklum kláða við endaparminn sem ágerist síðla kvölds og á nóttunni. Þessi mikli kláði kallar á að fólk klóri sér og þegar það er gert er hringrásinni gjarnan haldið við.

Hver er meðferðin við njálg?

Meðferðin felst í að drepa njálginn með lyfjum sem fást í apótekum og fylgja nákvæmar leiðbeiningar með þeim. Á leiðbeiningunum kemur hvernig skömtun lyfisins er miðuð við líkamsþyngd einstaklingsins. Lyfin drepa bæði njálginn og lirfur hans og koma þannig í veg fyrir að smitandi egg verði til. Lyfin hafa ekki áhrif á þau egg sem þegar hafa orðið til og er því mikilvægt að hafa það í huga, því endursýking er algeng vegna þess að lifandi egg halda áfram að berast út úr líkamanum með saur allt uppí 2 vikur eftir lyfjagjöf.

Vegna lífsferils njálgs er ráðlagt að allir fjölskyldumeðlimir séu meðhöndlaðir á sama tíma og að allir endurtaki meðferðina 2-3 vikum síðar. Þannig er hægt að koma í veg fyrir áframhaldandi smitun.

Hvaða fleiri ráðstafanir þarf að gera til að útrýma njálg fullkomlega?

Það að gefa lyfin er ekki nægileg ráðstöfun því ekki er síður mikilvægt að gæta fyllsta hreinlætis.

- Þvo skal sitjanda og húðsvæðið í kring daglega með vatni og sápu.
- **Hendur skal þvo oft, sérstaklega eftir klósettferðir. Halda skal nöglum hreinum og stuttum.**

- Sofa í náttbuxum eða buxum sem liggja þétt að til að barnið eigi ekki eins auðvelt með að klóra sér.
- Skipta ber um nærföt og náttföt daglega.
- Skipta skal um og þvo sængurföt oft. Notuð föt skal þvo sama dag og skipt er um þau.
- Baðkar, baðherbergisgólf og salernissetu skal þrifa daglega.
- Leikföng, hurðarhúna og aðra hluti sem líklegir smitstaðir eru, skal þvo vandlega.
- Við kláða má fjarlægja njálg með snyrtipinna eða einhverju álíka. Njálg er oft að finna í fellingunum við endaparmsop. Þvo skal svæðið vel á eftir.
- Njálgur leggst ekki á gæludýr, en egg þeirra geta leynst í feldi dýranna. Þvoðu því hunda og ketti oft en venjulega.

Ef settum reglum er fylgt þá á útilokun njálgsins að takast með þolinmæði og samviskusemi og ef fólk vill reyna að fyrirbyggja að þessi miður skemmtilegi gestur komi aftur í heimsókn er ekkert eitt ráð til. Ekki er hægt að útiloka alveg að fólk sýkist heldur einungis viðhalda góðu hreinlæti á heimilum og fylgjast afar vel með börnum þar sem smit getur breiðst mjög fljótt út, t.d. í leikskólum og í skólum þar sem börn eru oft í mikilli snertingu sín á milli.

Nánari upplýsingar á www.doktor.is